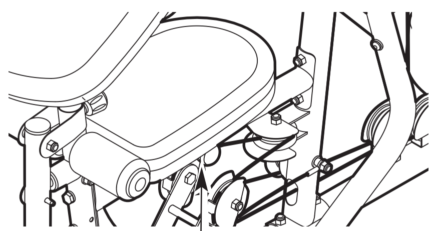
WEIDER® PRO 4300

Nº. du Modèle 30963.0
Nº. de Série ________________

Notez le numéro de série sur la ligne ci-dessus comme référence.



Autocollant du Numéro de Série (au-dessus du siége)

APPAREIL DE MUSCULATION
MANUEL DE L'UTILISATEUR

QUESTIONS ?

En tant que fabricant nous nous engageons à satisfaire notre clientèle entièrement. Si vous avez des questions ou si des pièces sont manquantes, VEUILLEZ NOUS CONTACTER AU SERVICE À LA CLIENTELE DIRECTEMENT.

APPUYEZ SANS FRAIS :

1-888-936-4266

du lundi au vendredi de 8h00 à 17h00, heure de l'est (exceptés les jours fériés)

OU PAR COURRIEL :
customerservice@iconcanada.ca

⚠ ATTENTION

Lisez toutes les précautions et les instructions contenues dans ce manuel avant d'utiliser cet appareil. Gardez ce manuel pour vous y référer ultérieurement.

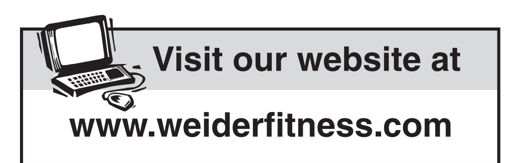
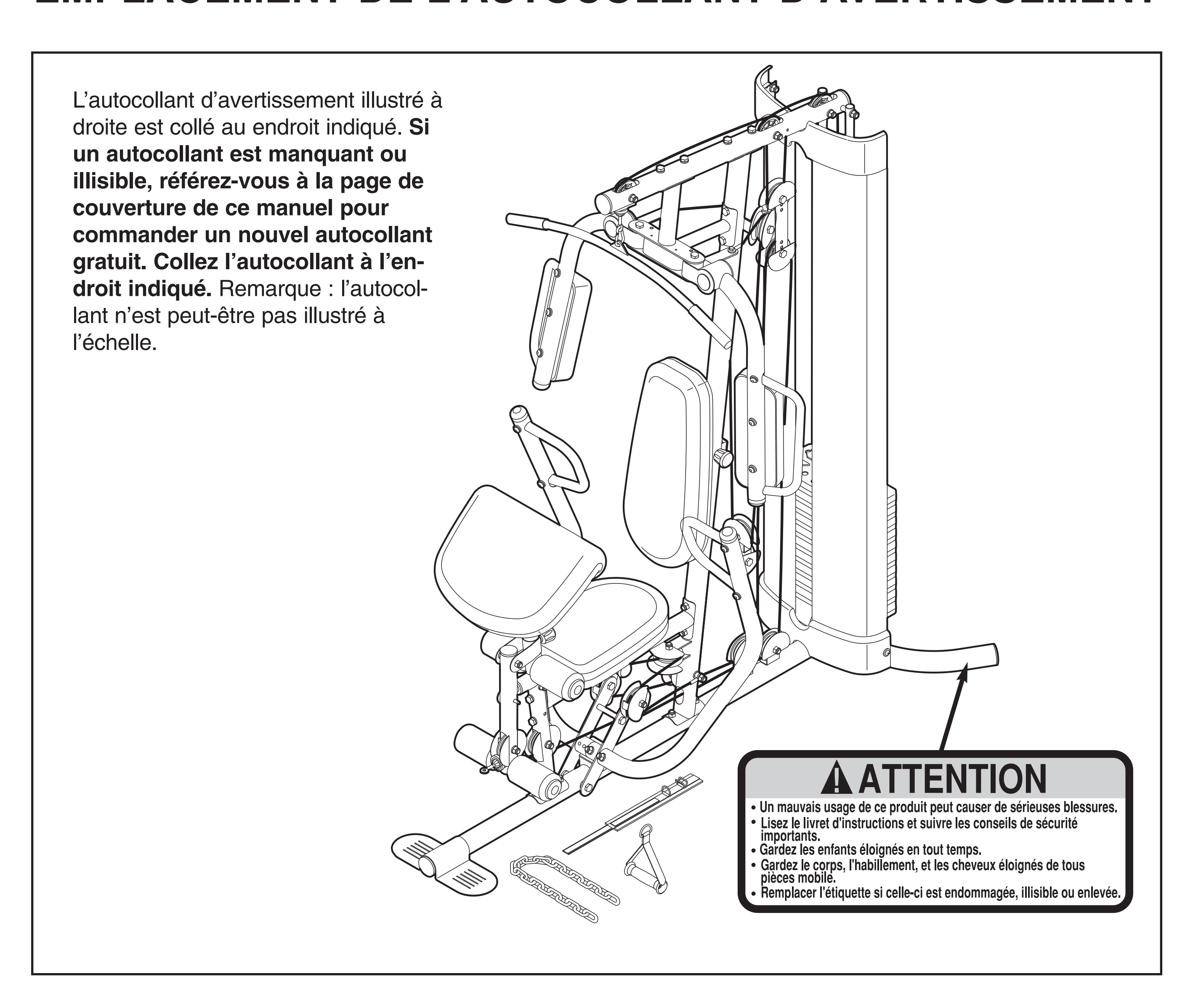


TABLE DES MATIÈRES

EMPLACEMENT DE L'AUTOCOLLANT D'AVERTISSEMENT

L'autocollant d'avertissement illustré à droite est collé au endroit indiqué. **Si un autocollant est manquant ou illisible, référez-vous à la page de couverture de ce manuel pour commander un nouvel autocollant gratuit. Collez l'autocollant à l'endroit indiqué.** Remarque : l'autocollant n'est peut-être pas illustré à l'échelle.



PRÉCAUTIONS IMPORTANTES

⚠ AVERTISSEMENT: pour réduire les risques de blessures graves, lisez les précautions et les instructions contenues dans ce manuel ainsi que tous les avertissements sur votre appareil de musculation avant d'utiliser l'appareil de musculation. ICON ne se tient aucunement responsable des blessures ou dégâts matériels résultants de l'utilisation de cet appareil.

1. **Consultez votre médecin avant d'entreprendre un programme d'exercices. Ceci s'adresse tout particulièrement aux personnes agées de plus de 35 ans ou aux personnes qui ont déjà eu des problèmes de santé.**

2. **Utilisez l'appareil de musculation uniquement de la manière décrite dans ce manuel.**

3. **Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de l'appareil de musculation sont correctement informés de toutes les précautions.**

4. **L'appareil de musculation est conçu pour une utilisation privée. L'appareil de musculation ne doit pas être utilisé dans une institution commerciale ou pour la location.**

5. **Utilisez et gardez l'appareil de musculation à l'intérieur, à l'abri de l'humidité et de la poussière. Placez l'appareil de musculation sur une surface plane et sur un revêtement pour protéger votre sol ou votre moquette. Assurez-vous qu'il y a suffisamment d'espace autour de l'appareil de musculation pour vous permettre de monter, descendre et d'utiliser facilement l'appareil de musculation.**

6. **Vérifiez et serrez toutes les pièces régulièrement. Remplacez immédiatement les pièces usées.**

7. **N'approchez pas vos mains et pieds des pièces mobiles.**

8. **Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux domestiques éloignés de l'appareil de musculation.**

9. **Portez toujours des chaussures de sport pour protéger vos pieds.**

10. **Assurez-vous que les cables soient bien enroul dans la gorge des poulies tout moment. Si les cont du mal coulisser quand vous vous servez de l'appareil, arrêtez immédiatement et verifiez que les câbles soient enroul dans les poulies. Remplacez tous les câbles au moins tous les deux ans.**

11. **L'appareil de musculation est conçu pour n'être utilisé qu'avec les poids inclus. N'utilisez pas l'appareil de musculation avec des haltères ou tout autre type de poids dans le but d'accroître la résistance.**

12. **L'appareil de musculation ne devrait pas être utilisé par des personnes pesant plus de 136 kg.**

13. **Assurez-vous toujours que la goupille de poids est entièrement insérée dans l'étagère de poids avant de démarrer vos exercices.**

14. **Cessez immédiatement vos exercices si vous ressentez de la douleur ou des étourdissements. Faites aussitôt des exercices de retour à la normale.**

AVANT DE COMMENCER

Merci d'avoir choisi le WEIDER™ PRO 4300 appareil de musculation. L'appareil de musculation offre un éventail impressionnant de stations d'exercices conçues pour développer chaque groupe majeur de muscles de votre corps. Que votre but soit de tonifier votre corps, de développer une musculature impressionnante ou d'améliorer votre appareil cardiovasculaire, l'appareil de musculation vous aidera à atteindre les résultats que vous désirez.

Pour votre bénéfice, veuillez lire attentivement ce manuel avant d'utiliser l'appareil de musculation. Si vous avez des questions, référez-vous à la page de couverture de ce manuel. Pour mieux vous assister, notez le numéro du modèle et le numéro de série de l'appareil avant de nous appeler. Le numéro du modèle et l'emplacement du numéro de série sont illustrés sur la page de couverture de ce manuel.

Nous vous recommandons d'étudier le schéma ci-dessous et de vous familiariser avec les pièces avant de lire le manuel de l'utilisateur.

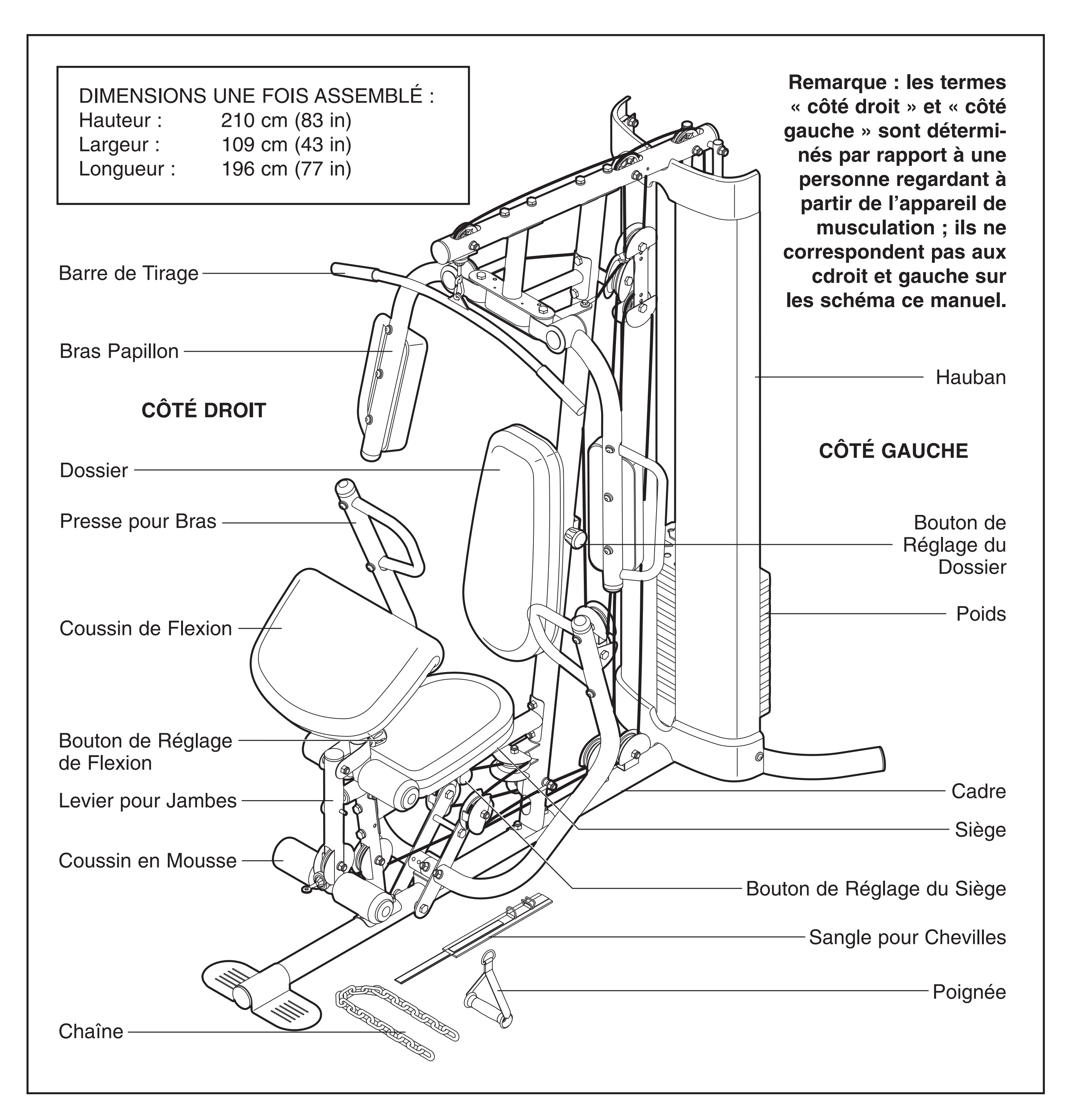
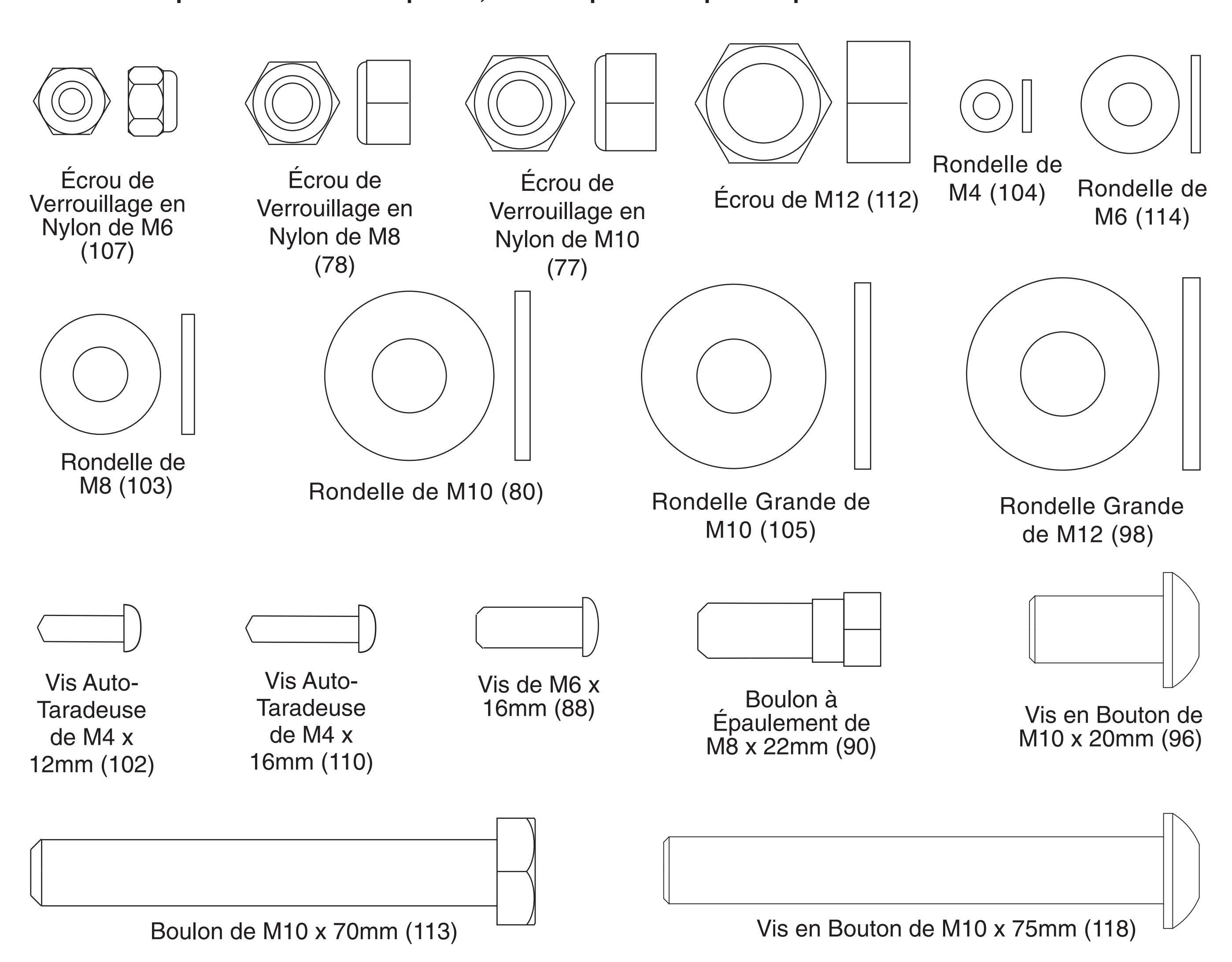
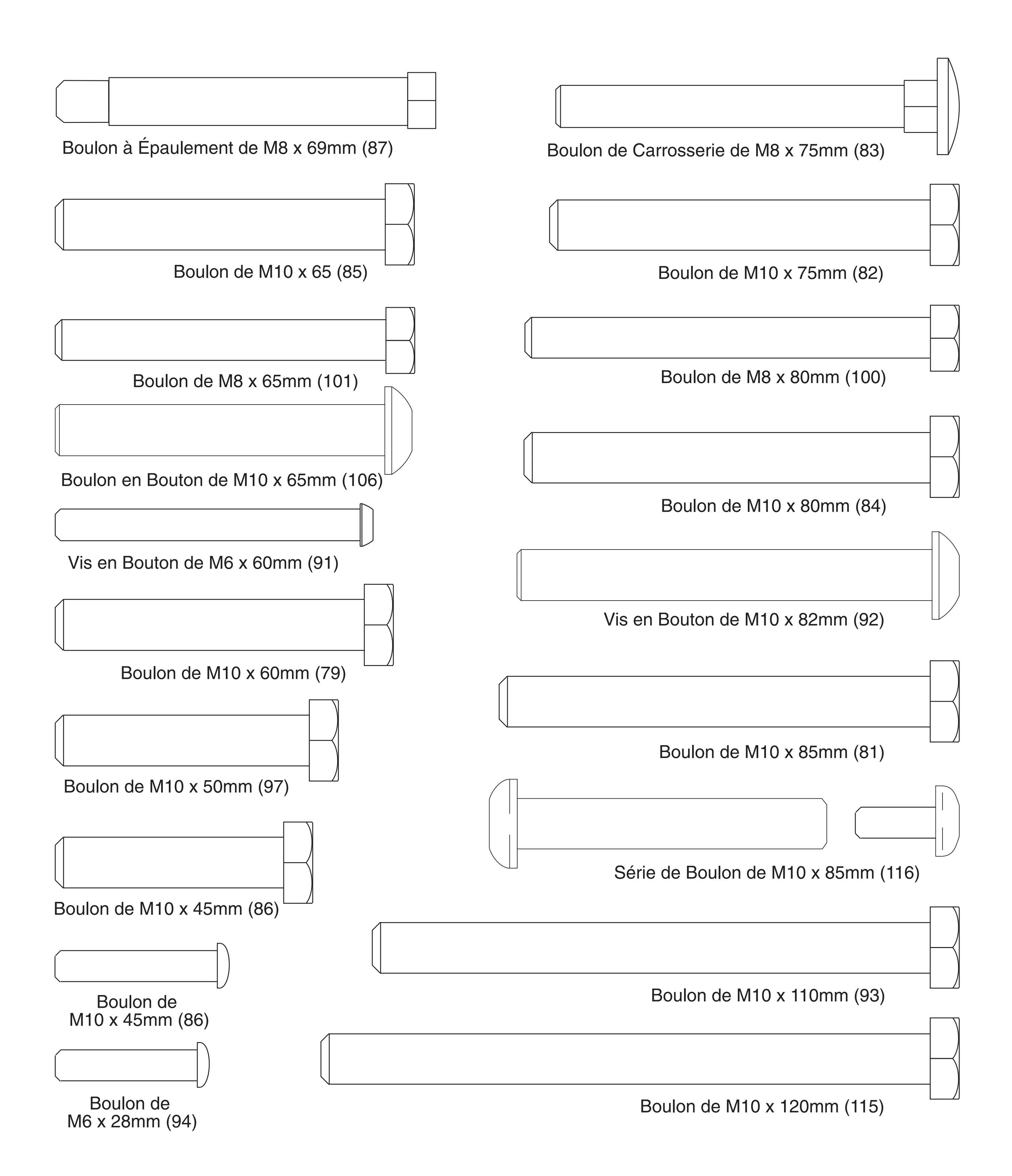


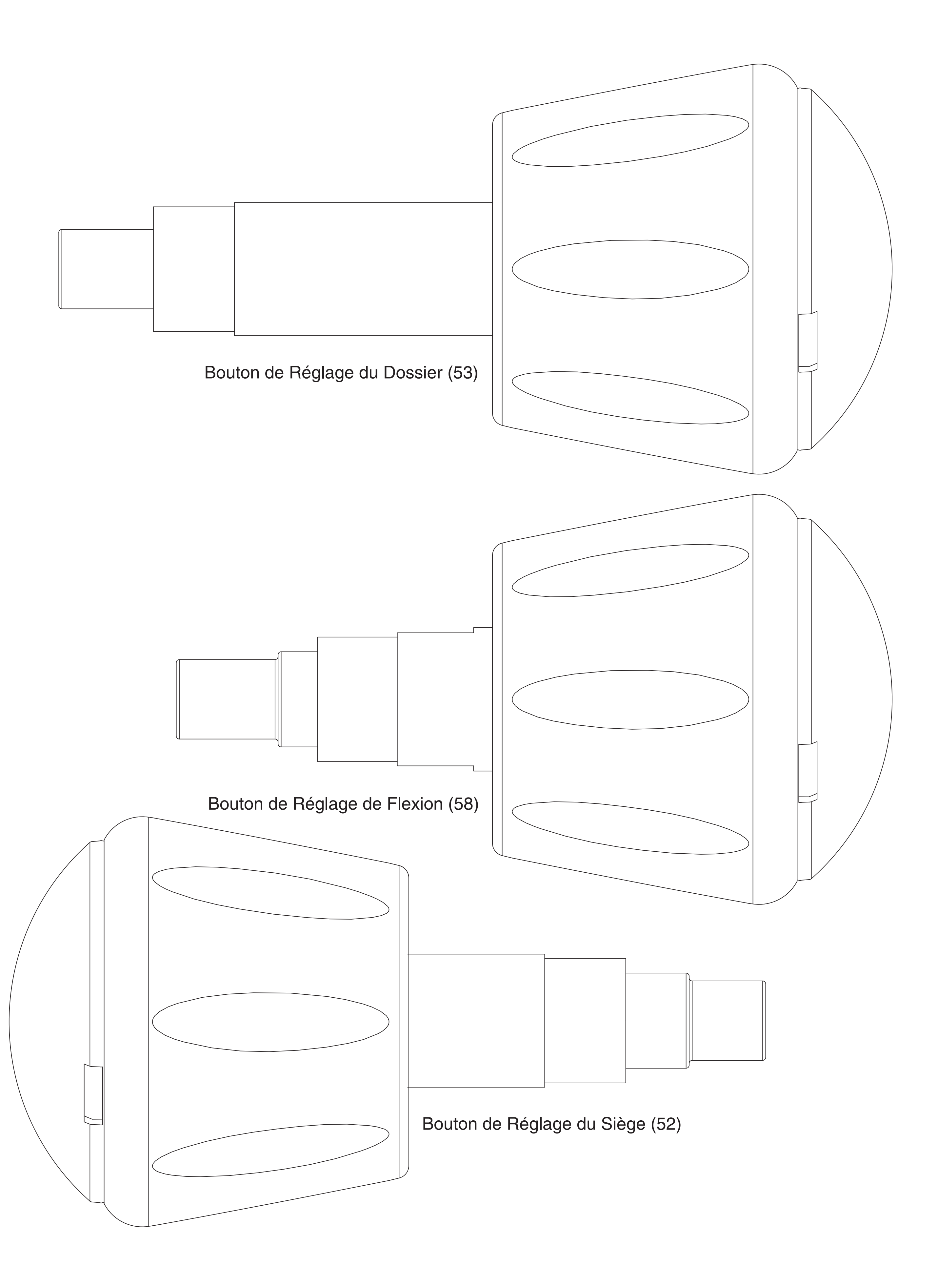
TABLEAU D’IDENTIFICATION DES PIÉCES

Ce tableau est fourni de manière à ce que vous puissiez identifier les petites pièces utilisées lors de l’assemblage. Le nombre entre parenthèses sous chaque pièce réfère au numéro de la pièce, du LISTE DES PIÈCES vers la fin de ce manuel. **Remarque : certaines petites pièces peuvent avoir été pré-assemblées. Si une pièce ne se trouve pas dans le sac des pièces, vérifiez qu’elle n’a pas été pré-assemblée.**





Boulon à Épaulement de M8 x 69mm (87)
Boulon de Carrosserie de M8 x 75mm (83)
Boulon de M10 x 65 (85)
Boulon de M10 x 75mm (82)
Boulon de M8 x 65mm (101)
Boulon de M8 x 80mm (100)
Boulon en Bouton de M10 x 65mm (106)
Boulon de M10 x 80mm (84)
Vis en Bouton de M6 x 60mm (91)
Vis en Bouton de M10 x 82mm (92)
Boulon de M10 x 60mm (79)
Boulon de M10 x 85mm (81)
Boulon de M10 x 50mm (97)
Série de Boulon de M10 x 85mm (116)
Boulon de M10 x 45mm (86)
Boulon de M10 x 110mm (93)
Boulon de M10 x 45mm (86)
Boulon de M10 x 120mm (115)
Boulon de M6 x 28mm (94)


Bouton de Réglage du Dossier (53)
Bouton de Réglage de Flexion (58)
Bouton de Réglage du Siège (52)

ASSEMBLAGE

Facilitez-Vous L'Assemblage

Tout le contenu de ce manuel est conçu pour que l'appareil de musculation puisse être assemblé avec succès par n'importe qui. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous de la lire l'information sur cette page. Cette courte introduction vous permettra de gagner plus de temps qu'il vous en prendra de le lire.**

L'Assemblage Requière Deux Personnes

Pour plus de facilité et de sécurité, assemblez l'appareil de musculation avec l'aide d'une deuxième personne.

Prévoyez Assez de Temps pour l'Assemblage

À cause de toutes les caractéristiques de l'appareil de musculation, le processus de l'assemblage requière environ quelques heures. En mettant de côté assez de temps et en décidant de rendre la tâche agréable, l'assemblage sera facile. Vous pourriez, par exemple, monter l'appareil de musculation sur deux soirées.

Sélectionnez un Emplacement pour votre appareil de musculation

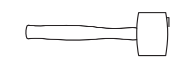
À cause de son poids et de sa taille, l'appareil de musculation devrait être assemblé à l'endroit où vous allez l'utiliser. Assurez-vous qu'il y a assez d'espace autour de l'appareil de musculation alors que vous l'assemblez.

Comment Déballer le Carton

Pour rendre l'assemblage le plus facile possible, nous avons divisé le processus de l'assemblage en quatre étapes. Vous trouverez les pièces dont vous avez besoin pour chaque étape dans des sacs individuels. **Important : attendez d'avoir commencé une étape avant d'ouvrir le sac des pièces correspondant à cette étape.** Placez toutes les pièces de l'appareil sur une surface dégagée et enlevez les emballages. Ne jetez pas les emballages avant d'avoir terminé de tout l'assemblage.

Les outils suivants (non-Inclus) sont nécessaires à l'assemblage :

- deux clés à molette
- un tournevis standard
- un tournevis cruciforme
- un maillet en caoutchouc



- Vous aurez aussi besoin de graisse ou de vaseline, d'une petite quantité d'eau savonneuse, et de ruban adhésif transparent ou pour peinture.

Remarque : l'assemblage sera plus facile si vous avez un jeu de douilles, des clés ouvertes ou fermées ou à rochet.

Identification des Pièces

Pour vous aider à identifier les petites pièces qui serviront à l'assemblage, nous avons inclus un **TABLEAU D'IDENTIFICATION DES PIÈCES** au centre de ce manuel. Placez le tableau sur le plancher ou sur la table de travail et utilisez-le pour rapidement identifier les pièces à mesure que vous ouvrez les assemblages à chacune des étapes. **Remarque : certaines pièces peuvent être préalablement assemblées. Si l'une des pièces n'est pas dans l'emballage, vérifiez qu'elle n'a pas été préalablement assemblée.**

Pour Orienter les Pièces

Lorsque vous assemblez l'appareil de musculation, assurez-vous que toutes les pièces sont orientées comme illustré sur les schémas.

Serrer les Pièces

Serrez toutes les pièces lorsque vous les assemblez, à moins qu'il ne vous soit précisé autrement.

Questions?

Si vous avez des questions après avoir lu les instructions de l'assemblage, référez-vous à la page de couverture de ce manuel.

Les Quatre Étapes de l'Assemblage

L'Assemblage du Cadre—Vous commencerez par l'assemblage de la base et des montants verticaux qui forment la structure de l'appareil de musculation.

L'Assemblage des Bras—Cet assemblage complète les bras et l'exerciseur pour jambes.

L'Assemblage des Câbles— Durant cette section de l'assemblage, vous assemblerez l'appareil de câblage et des poulies qui sert à relier les bras à la pile de poids.

L'Assemblage du Siège—Durant cette étape finale vous assemblerez les siège et les dossiers.

Assemblage Du Cadre

1. **Avant de commencer l'assemblage, assurez-vous d'avoir compris l'information dans l'encadré de la page 8. Référez-vous aux TABLEAUX D'IDENTIFICATION DES PIÈCES aux pages 5 et 6 de ce manuel pour vous aider à identifier les petites pièces.**

   Insérez quatre Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) dans la Base (1) **Remarque : pour faciliter cette opération, vous pouvez placer du ruban adhésif sur les têtes des Boulons de Carrosserie pour les tenir en place.**

2. **Placez les deux Guides de Poids (18) de manière à ce que les trous indiqués soient plus près du sol puis,** enfoncez les Guides de Poids dans le Stabilisateur (3).

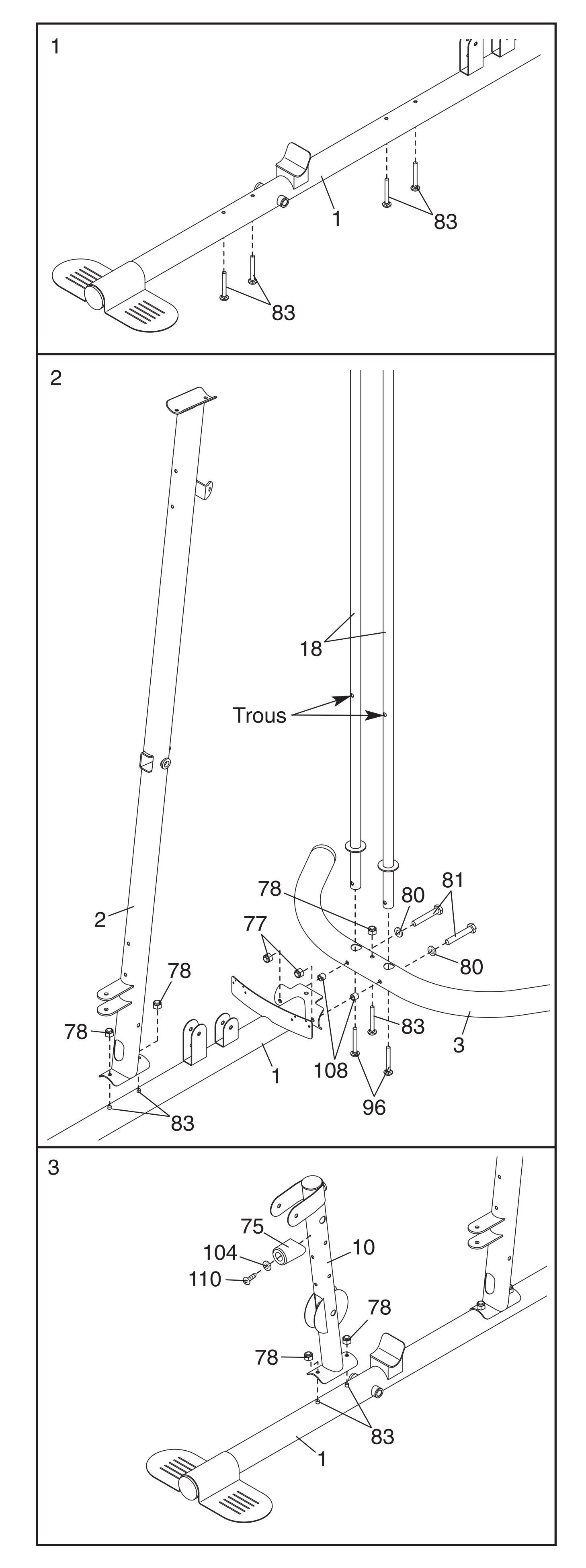
   Attachez le Stabilisateur (3) et les Guides de Poids (18) sur la Base (1) à l'aide de deux Boulons de M10 x 85mm (81), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'Espacements en Acier de 21mm (108) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

   Ensuite, attachez les Guides de Poids (18) sur le Stabilisateur (3) à l'aide de deux Vis en Boutons de M10 x 20mm (96). Attachez le Stabilisateur sur la Base (1) à l'aide d'un Boulon de Carrosserie de M8 x 75mm (83) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Attachez le Montant (2) sur la Base (1) à l'aide des deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) indiqués et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore les Écrous de Verrouillage en Nylon.**

3. Assemblez la Jambe Avant (10) à la Base (1) avec les deux Boulons de Carrosserie de M8 x 75mm (83) et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Attachez l'Amortisseur du Levier pour Jambe (75) à la Jambe Avant (10) avec un Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm (110) et une Rondelle de M4 (104). **Assurez-vous que l'extrémité de l'Amortisseur pointe vers le haut.**



4. Placez le Cadre (9) de manière que le trou es sur le côté indiqué. Attachez ensuite le Cadre au Montant (2) à l'aide de deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Fixez le Cadre (9) à la Jambe Avant (10) avec deux Boulons de M8 x 65mm (101), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

5. Fixez le bas du Hauban Gauche (21) à la Base (1) à l'aide de deux Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 12mm (102).

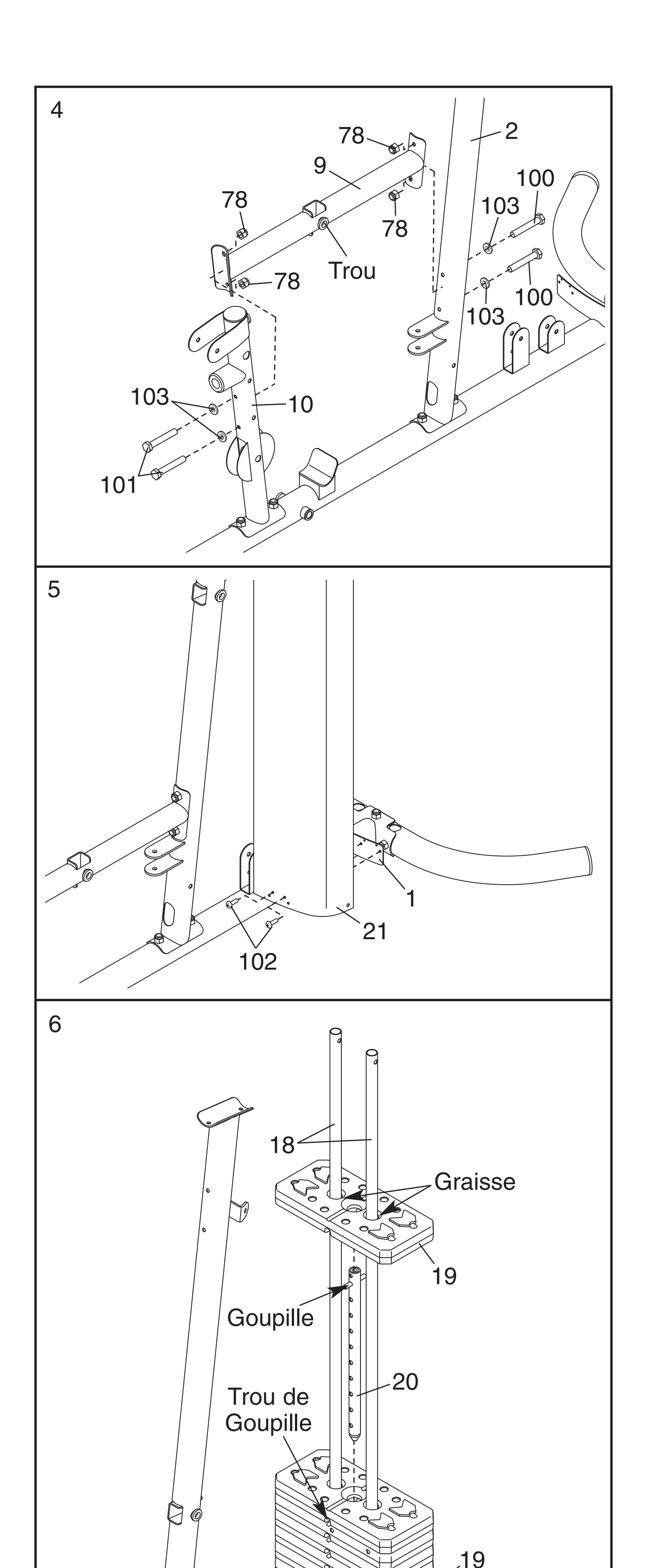
   Répétez cette étape pour le Hauban Droit (non-illustrée).

6. **Remarque : certaines pièces ont été enlevées pour montrer cette étape de façon plus claire.**

   Glissez deux Amortisseurs de Poids (71) sur les Guides de Poids (18). Orientez les neuf Poids (19) en suivant les trous de goupille en bas, comme indiqué et glissez les Poids sur les Guides de Poids.

   Enfoncez le Tube de Poids (20) dans les neuf Poids (19). **Assurez-vous que la goupille sur le Tube de Poids est orientée comme illustré.**

   Lubrifiez les trous indiqués sur un Poids (19) au moyen de la graisse fournie. Glissez le Poids sur les Guides de Poids (18).



7. Attachez le Cadre Supérieur (4) au Montant (2) avec deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

   Attachez les Guides de Poids (18) sur le Cadre Supérieur (4) à l'aide de deux Vis en Bouton de M10 x 20mm (96) et deux Rondelles de M10 (80).

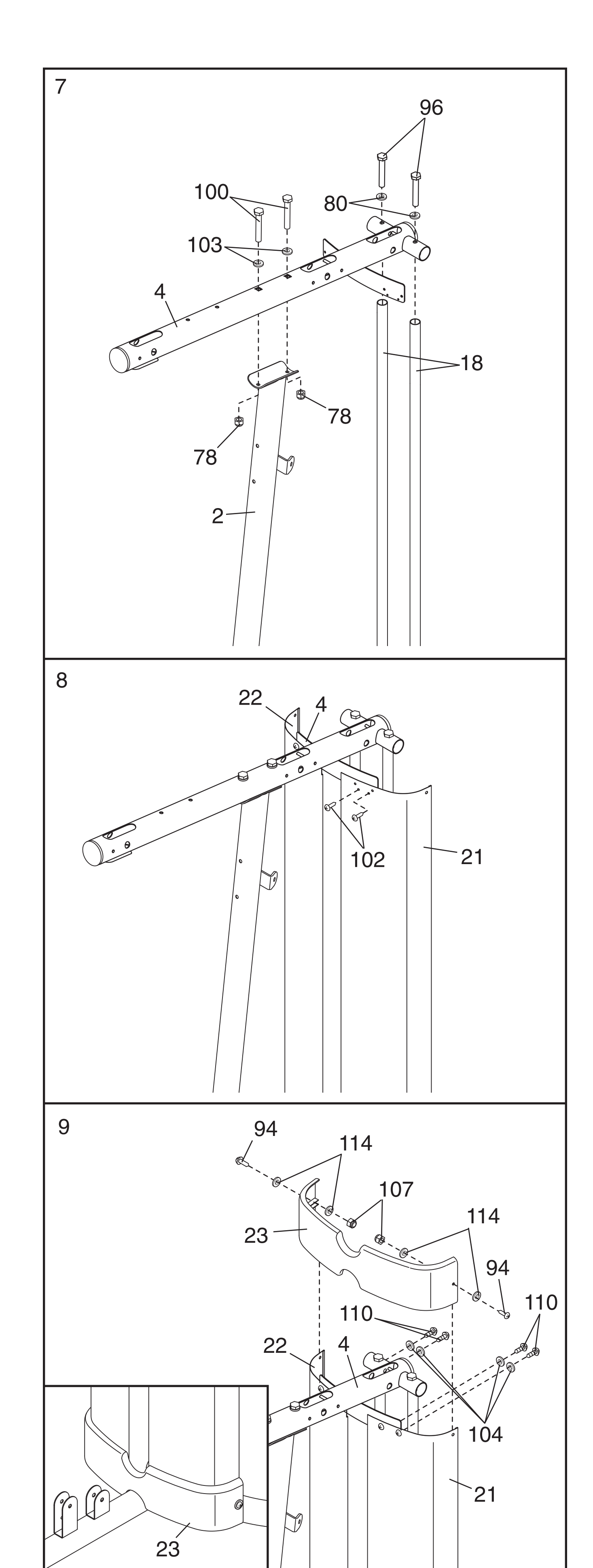
8. Attachez la partie supérieur du Hauban Gauche (21) au Cadre Supérieur (4) a l'aide de deux Vis Auto-Taradeuse de M4 x 12mm (102).

   Répétez cette étape pour le Hauban Droit (22).

9. Fixez un Couvercle du Hauban (23) aux Haubans Gauche et Droit (21, 22) à l'aide de deux Boulons de M6 x 28 mm (94), de quatre Rondelles de M6 (114) et de deux Ecrous de Verrouillage en Nylon de M6 (107).

   Fixez le Couvercle du Hauban (23) au Cadre Supérieur (4) à l'aide de quatre Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 16mm (110) et de quatre Rondelles de M4 (104).

   Référez-vous au schéma en encadré et fixez l'autre Couvercle du Hauban (23) de la même manière.



Assemblage des Bras

10. Fixez l'Entretoise du Cadre de Papillon (6) au Montant (2) à l'aide de deux Boulons de M8 x 80mm (100), de deux Rondelles de M8 (103) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

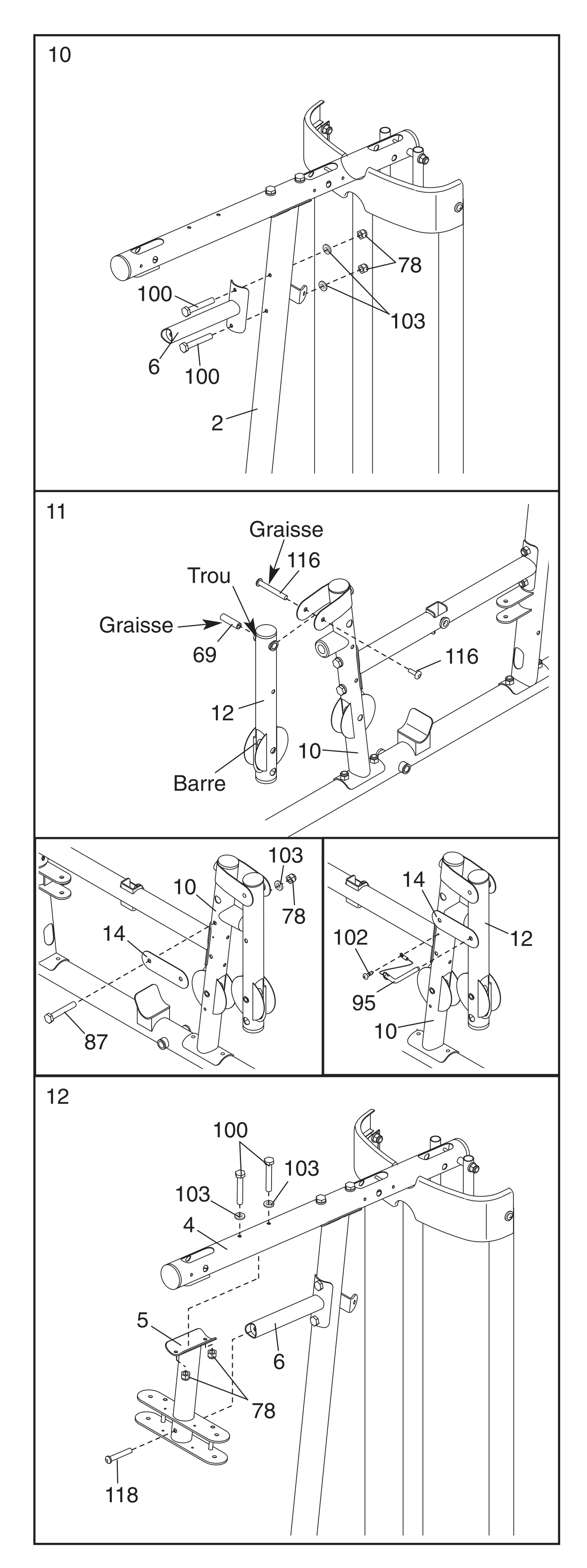
11. Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués. Insérez une Bague d'Espacement de 56,5 mm (69) dans le trou indiqué du Levier pour Jambes (12). Fixez le Levier pour Jambes à la Jambe Avant (10) à l'aide d'une Série de Boulons de M10 x 61mm (116). **Assurez-vous que la tige indiquée est orientée comme présentée.**

    Voir le dessin en encadré de gauche. Fixez la Plaque de Verrouillage (14) à la Jambe Avant (10) à l'aide d'un Boulon à Epaulement de M8 x 69 mm (87), d'une Rondelle de M8 (103), et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78).

    Voir le dessin en encadré de droite. Insérez la Goupille de la Plaque de Verrouillage (95) à travers de la Plaque de Verrouillage (14) et du Levier pour Jambes (12). Fixer la sangle de retenue de la Goupille de la Plaque de Verrouillage à la Jambe Avant (10) à l'aide d'une Vis Auto-Taraudeuse de M4 x 12mm (102).

12. Fixez le Cadre de Papillon (5) au Cadre Supérieur (4) avec deux Boulons de M8 x 80mm (100), deux Rondelles de M8 (103), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Ne serrez pas encore l'Écrou de Verrouillage en Nylon.**

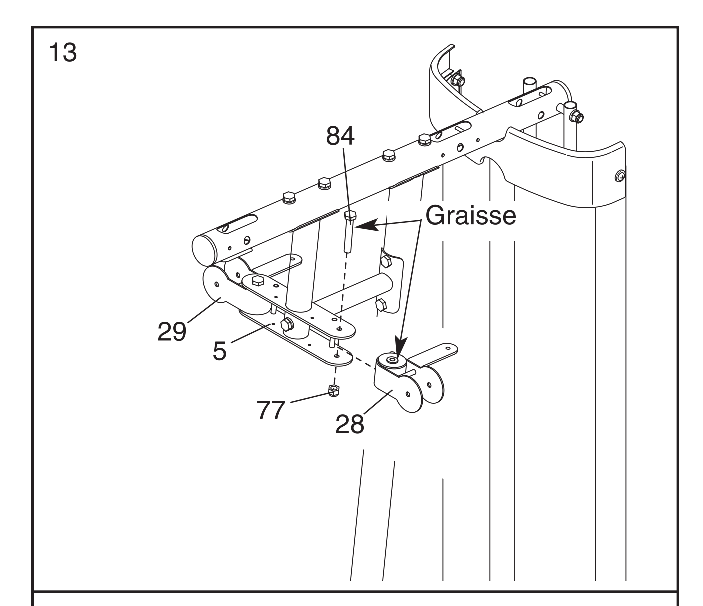
    Fixez le Cadre de Papillon (5) à l'Entretoise du Cadre de Papillon (6) à l'aide d'une Vis en bouton de M10 x 75mm (118).



13. Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués et fixez le Support de Papillon Gauche (28) au Cadre de Papillon (5) à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (84) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

Répétez cette étape pour le Support de Papillon Droit (29).

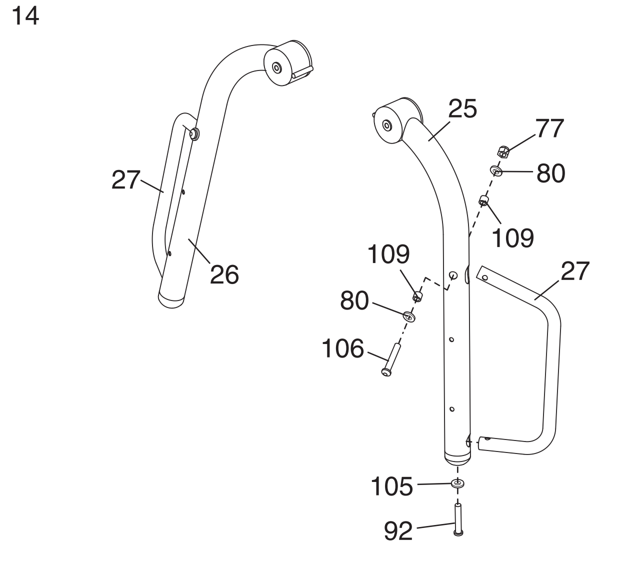
Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon (77, 78, 107) utilisés lors des étapes 2 à 13.



14. Fixez une Poignée de Papillon (27) au Bras de Papillon Gauche (25) à l'aide d'un Boulon en Bouton de M10 x 65mm (106), de deux Rondelles de M10 (80), de deux Bagues d'Espacement en Acier de 13mm (109) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

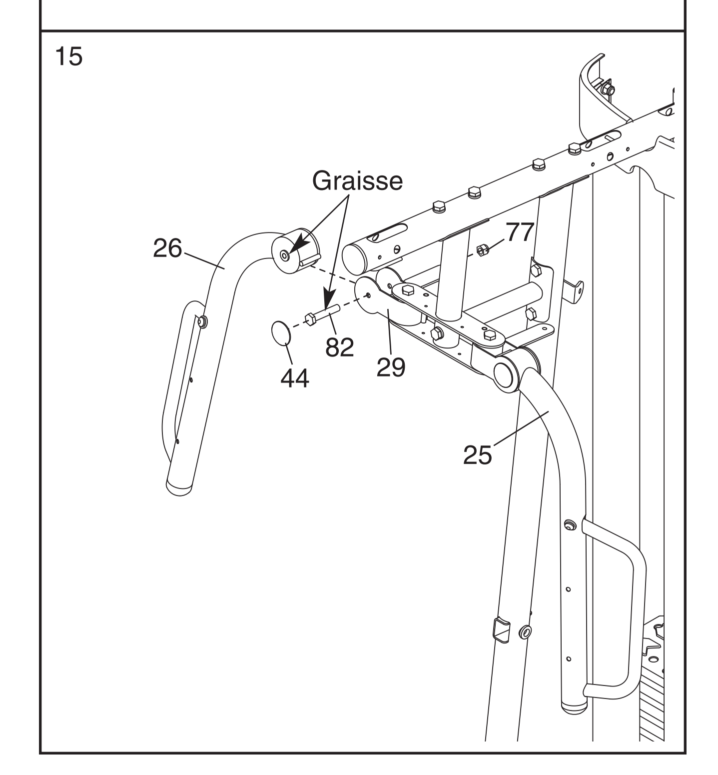
Fixez le Bras de Papillon Gauche (25) à l'aide d'une Vis en Bouton de M10 x 82mm (92) et d'une Rondelle Large de M10 (105).

Répétez cette étape pour le Bras de Papillon Droit et de la Poignée de Papillon (26, 27).



15. Appliquez de la graisse sur les emplacements indiqués et fixez le Bras de Papillon Droit (26) au Support de Papillon Droit (29) à l'aide d'un Boulon de M10 x 75 mm (82) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). Enfoncez un Embout du Boulon (44) sur l'extrémité du Boulon. Ne serrez pas encore le Boulon ; le Bras de Papillon doit pouvoir pivoter facilement.

Répétez cette étape pour le Bras de Papillon Gauche (25).



16. Orientez une Poignée de l’Exerciseur pour Bras (17) possédant une courbe de 90° au sommet tel indiqué dans le dessin en médaillon. Fixez une Poignée de l’Exerciseur pour Bras à l’Exerciseur pour Bras Droit (16) à l’aide de deux Boulons en Bouton de M10 x 65mm (106), de quatre Rondelles de M10 (80), de quatre Bagues d’Espacement de 11mm (99) et de deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

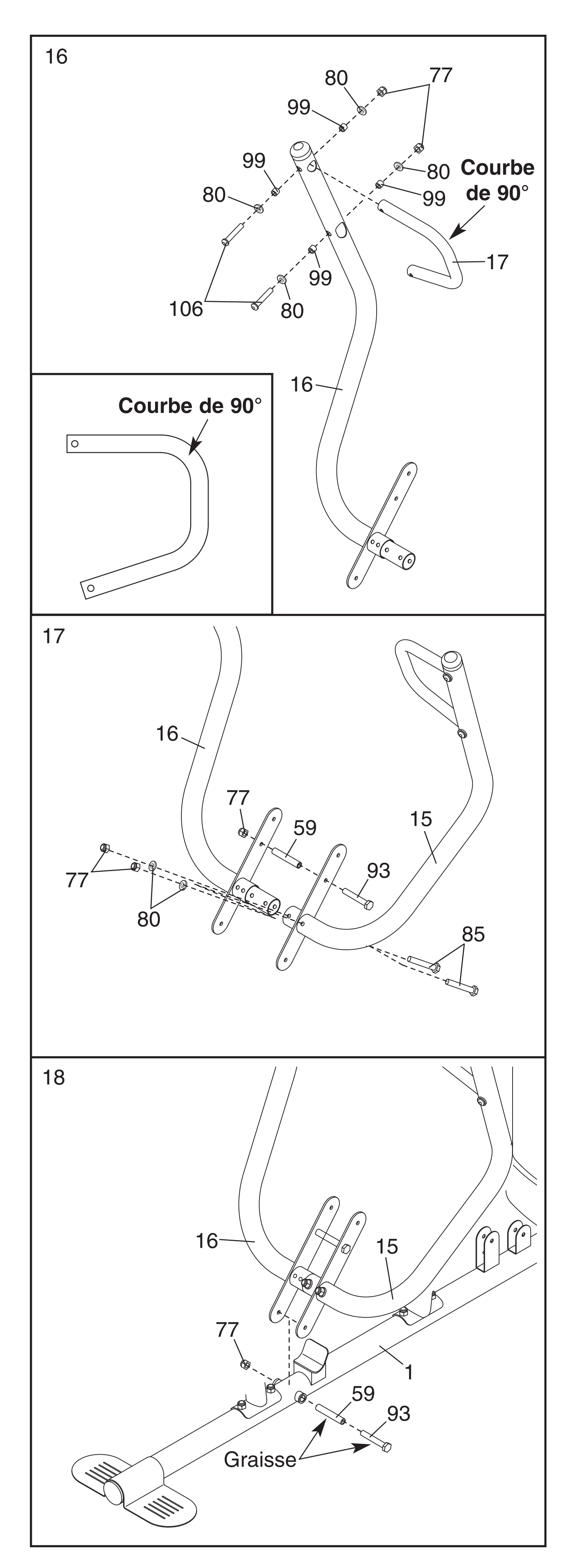
    Répétez cette étape pour le Exerciseur pour Bras Gauche (non-illustrée).

17. Fixez l’Exerciseur pour Bras Gauche (15) à l’Exerciseur pour Bras Droit (16) avec un Boulon de M10 x 110mm (93), un Bague d’Espacement de 89,5mm (59) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

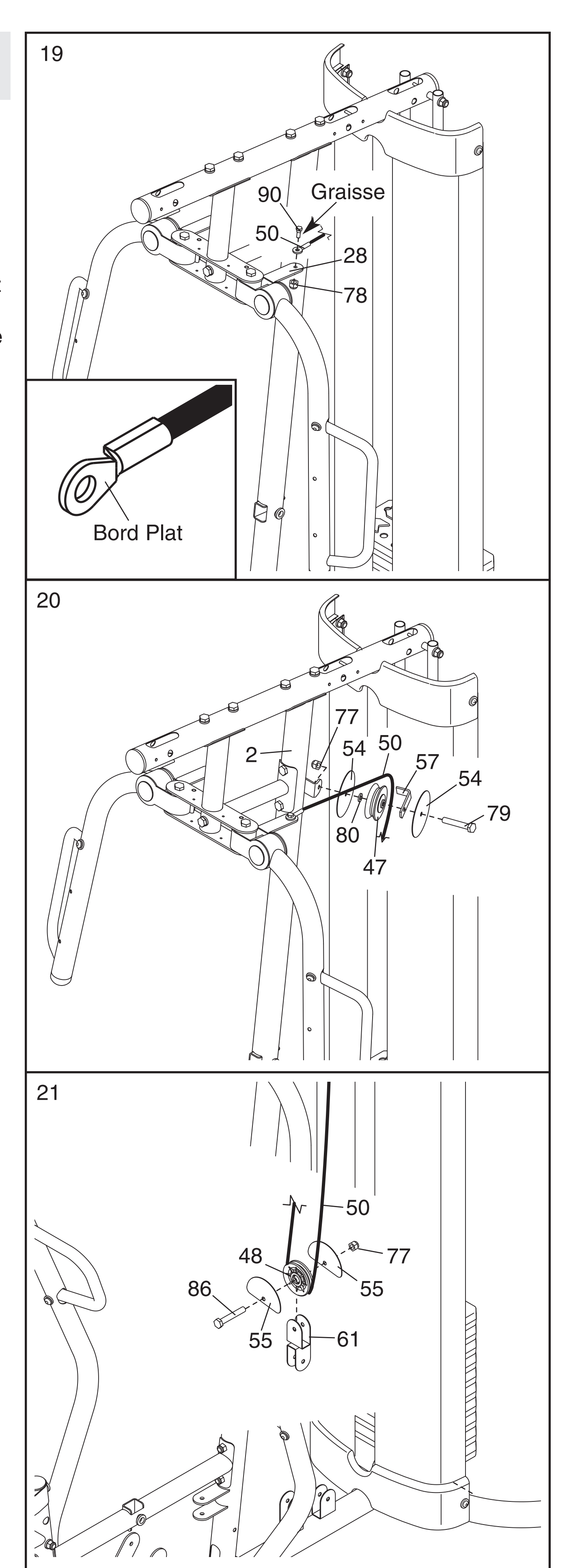
    Achevez de fixer les Exerciseurs pour Bras (15, 16) avec deux Boulons de M10 x 65mm (85), deux Rondelles de M10 (80), et deux Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas encore l’Écrou de Verrouillage en Nylon.**

18. Attachez les execiseurs pour Bras Gauche et Droit (15, 16) sur la Base (1) à l’aide d’un Boulon de M10 x 110mm (93), une Bague d’Espacement de 89,5mm (59), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Ne serrez pas excessivement l’Écrou de Verrouillage en Nylon ; les execiseurs pour Bras (15, 16) doivent pouvoir pivoter librement.**

    Serrez les Écrous de Verrouillage en Nylon de M10 (77) utilisées à l’étape 17.



Assemblage des Câbles



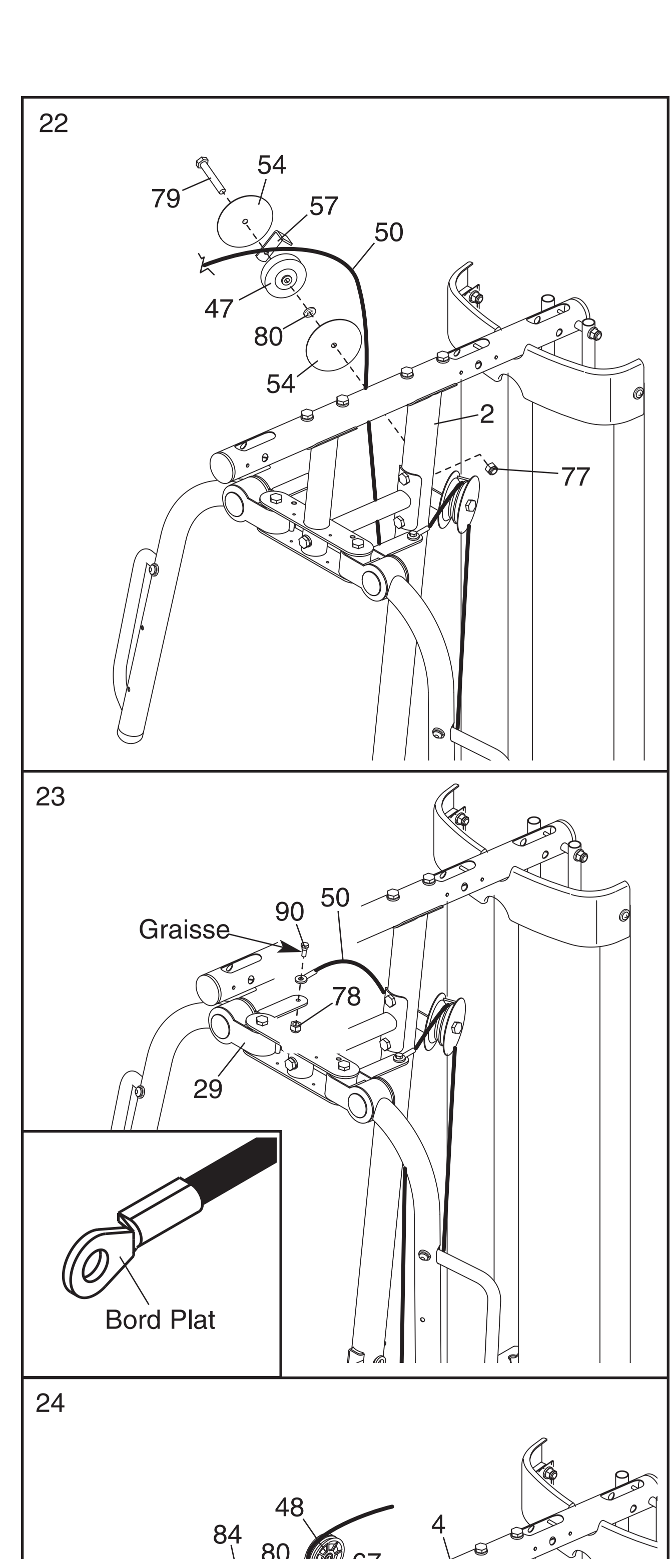
19. **Voir la section Diagramme des câbles à la page 28 pour localiser les câbles à mesure que vous les assemblez.**

    Localisez le Câble de Papillon (50). Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (90). Attachez le Câble au Support de Papillon Gauche (28) avec le Boulon à Épaulement et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre le Bras de Papillon. Ne serrez pas trop le Boulon à Épaulement ; le Câble doit pouvoir pivoter facilement.**

20. Faites passer le Câble de Papillon (50) au-dessous d'une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (57), une Rondelle de M10 (80), et deux Pare-Câbles (54) sur le Montant (2) avec un Boulon de M10 x 60mm (79) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

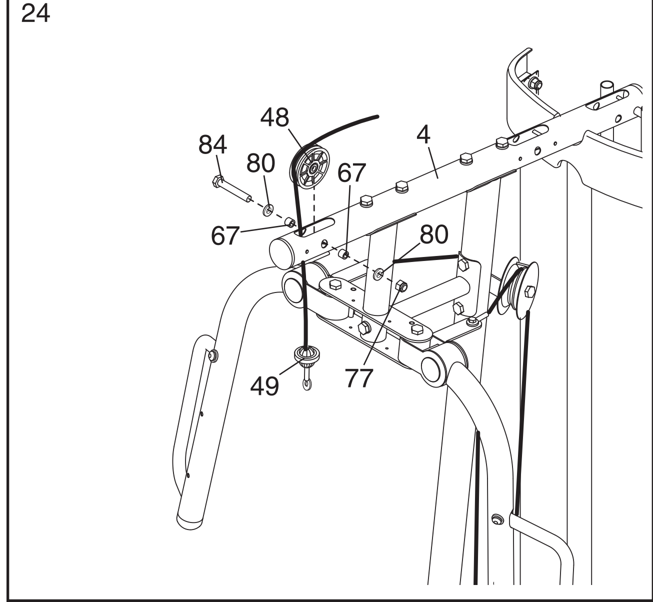
21. Faites passer le Câble de Papillon (50) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie et deux Demi Pare-Câbles (55) au Double Support en « U » (61) avec un Boulon de M10 x 45mm (86) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que les Demis Pares-Câbles sont orientés comme indiqué.**

22. Faites passer le Câble de Papillon (50) au-dessous d’une Poulie en « V » (47). Attachez la Poulie en « V », un Grand Arrêt de Câble (57), une Rondelle de M10 (80), et deux Pare-Câbles (54) sur le Montant (2) avec un Boulon de M10 x 60mm (79) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

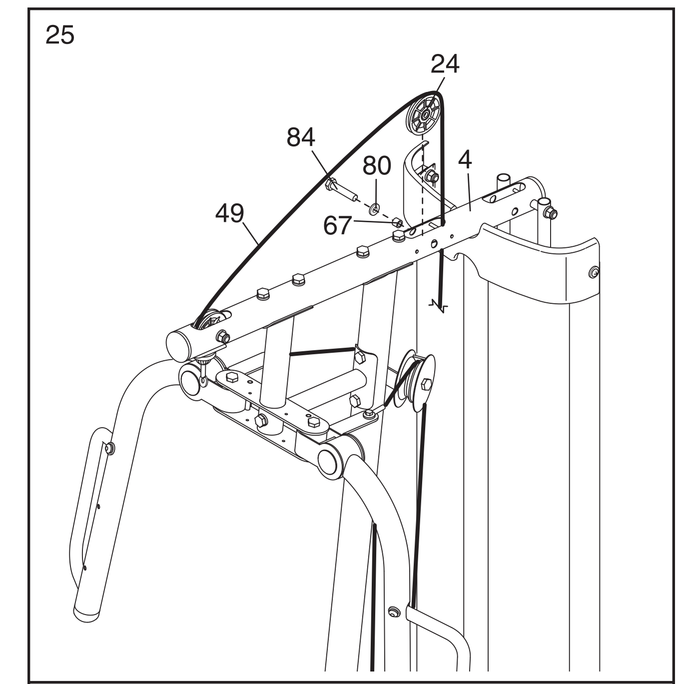


23. Graissez un Boulon à Épaulement de M8 x 22mm (90). Fixez une extrémité du Câble de Papillon (50) sur le Support de Papillon Droit (29) avec le Boulon à Épaulement et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M8 (78). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre le Bras de Papillon.**

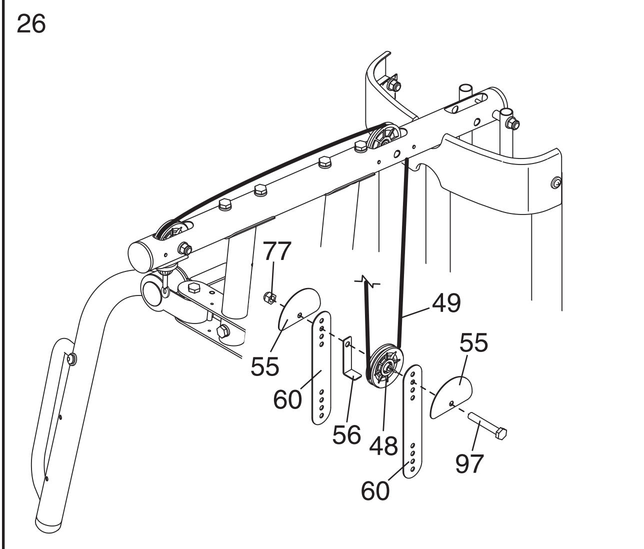
24. **Localisez le Câble Latéral (49).** Enfilez le Câble dans le Cadre Supérieur (4) puis sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie à l’intérieurdu Cadre Supérieur à l’aide d’un Boulon de M10 x 80mm (84), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d’Espacement de 19mm (67), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



25. Placez le Câble Latéral (49) par-dessus une Poulie Étroite (24) et enfilez-le dans le Cadre Supérieur (4). Tenez la Poulie Étroite à l'intérieur du Cadre Supérieur. Insérez un Boulon de M10 x 80mm (84) à travers une Rondelle de M10 (80), un Bague d'Espacement de 19mm (67) le Cadre Supérieur, et la Poulie Étroite.

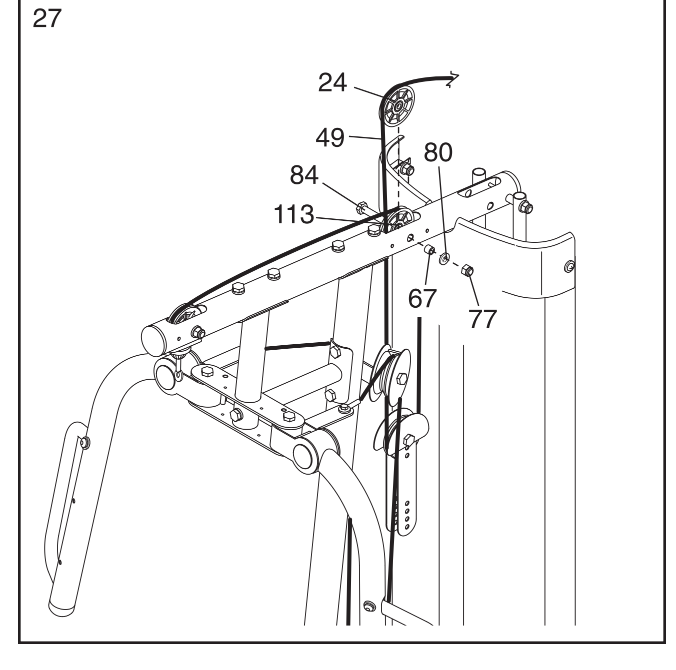


26. Enroulez le Câble Latéral (49) au dessous d'une Poulie de 90 mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (56) et deux Demis Pares-Câbles (55) dans le deuxième trou situé au niveau de la partie supérieure des deux Plaques de la Poulie (60) à l'aide d'un Boulon de M10 x 50mm (97) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Pares-Câbles sont correctement orientés comme indiqué.**



27. Placez le Câble Latéral (49) dans le Cadre Supérieur (4) et enroulez le Câble par-dessus une Poulie Étroite (24). Retirez le Boulon de M10 x 80mm (84) du Cadre Supérieur jusqu'à ce qu'il soit au même niveau que la première Poulie Etroite de l'étape 24. **N'enlevez pas le Boulon complètement du Cadre Supérieur.**

Tenez la deuxième Poulie Etroite (24) à l'intérieur du Cadre supérieur (4) et fixez-la à l'aide d'un Boulon de M10 x 80mm (84), d'une Bague d'Espacement de 19mm (67), d'une Rondelle de M10 (80) et d'un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

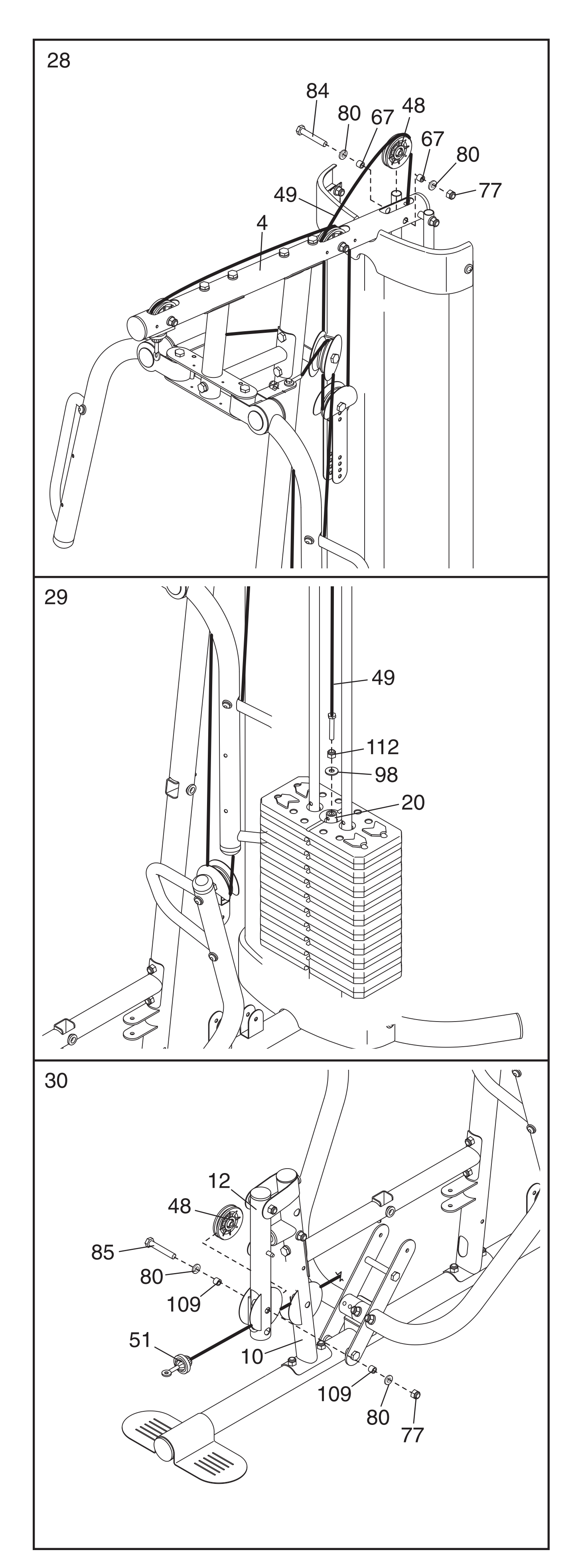


28. Enroulez le Câble Latéral (49) autour une Poulie de 90mm (48) puis vers le bas, à travers le Cadre Supérieur (4). Fixez la Poulie au Cadre Supérieur avec un Boulon de M10 x 80mm (84) deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d’Espacement de 19mm (67), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

29. Placez une Rondelle Grande de M12 (98) au sommet du Tube de Poids (20). Enfilez l’Écrou de M12 (112) jusqu’au bout du Câble Latéral (49). Enfilez le Câble Latéral (49) à l’intérieur du Tube de Poids (20) **en faisant deux tours**. Serrez l’Écrou de M12 (112) contre la Rondelle Grande de M12 (98).

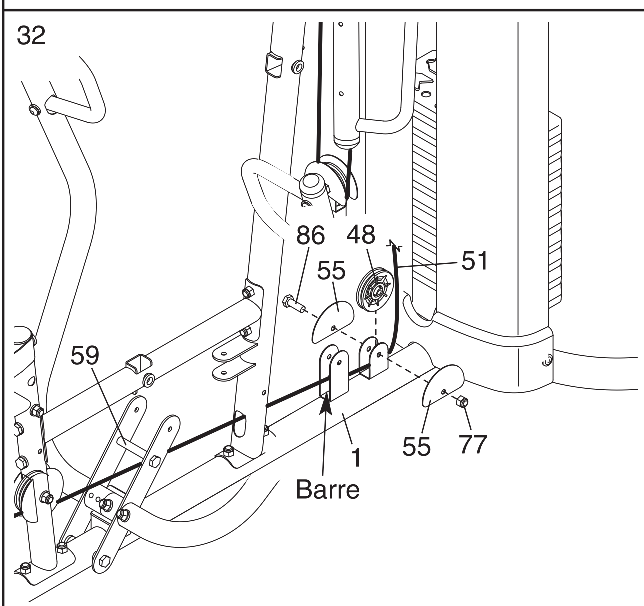
30. **Localisez le Câble du Levier pour Jambes (51).** Faites passer le Câble dans Levier pour Jambes (12) et la Jambe Avant (10).

Insérez une Poulie de 90mm (48) à l’intérieur du Levier pour Jambes (12) à partir de l’arrière comme indiqué. Fixez la Poulie de 90mm avec un Boulon de M10 x 65mm (85), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d’espacement en Acier de 13mm (109) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

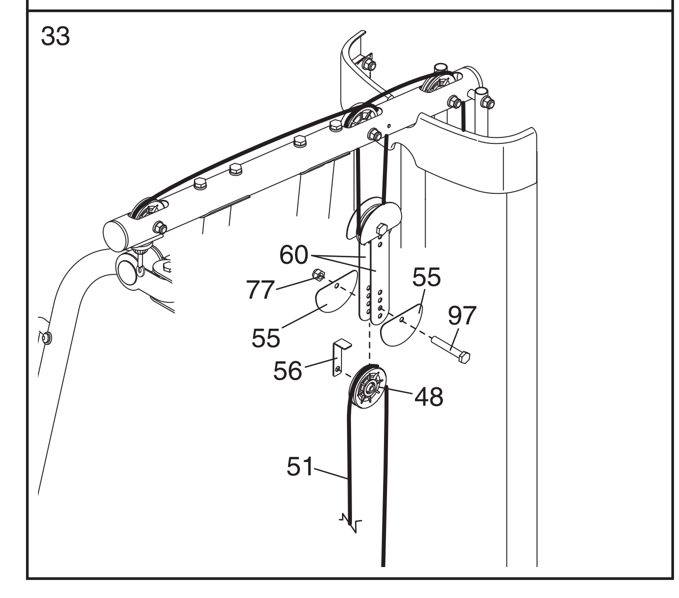


31. Attachez une Poulie de 90mm (48) à la Jambe Avant (10) avec un Boulon de M10 x 65mm (85), deux Rondelles de M10 (80), deux Bagues d'espacement en Acier de 13mm (109) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que le Câble du Levier pour Jambes (51) se trouve sous la Poulie.**

32. Faites passer le Câble du Levier pour Jambes (51) sous le Bague d'Espacement de 89,5mm (59), au travers le Montant (2), et sous la barre indiquée dans la Base (1). Faites passer le Câble du Levier pour Jambes autour une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à la Base avec un Boulon de M10 x 45mm (86), deux Demi Pare-Câbles (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).



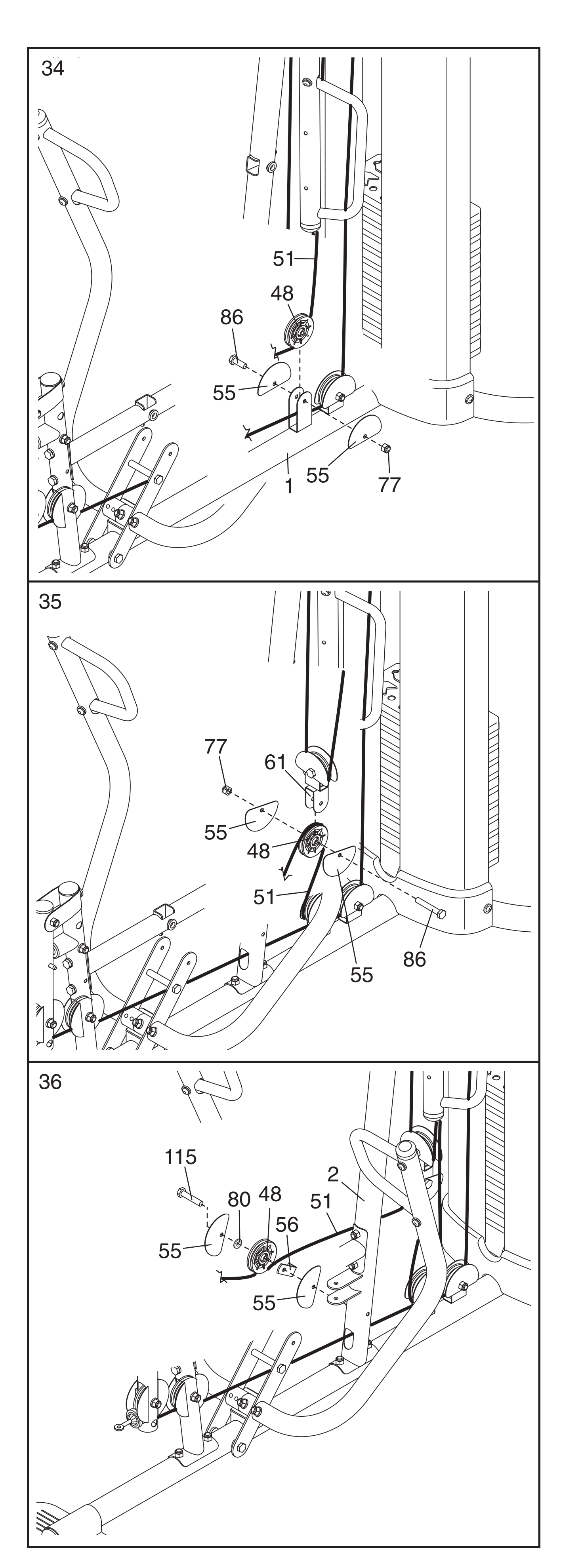
33. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) sur une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie, un Arrêt de Câble (56), deux Demi Pare-Câble (55) au second trou du bas des Plaques de la Poulie (60) avec un Boulon de M10 x 50mm (97) et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Pares-Câbles sont orientés comme indiqué.**



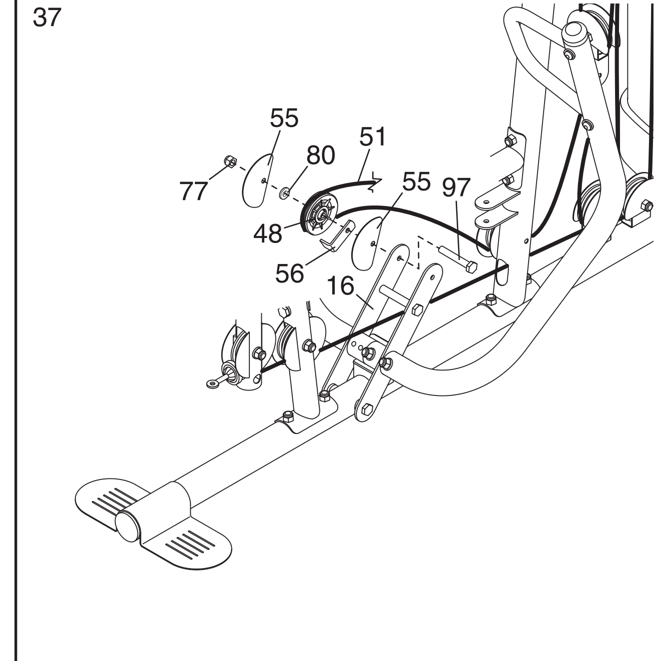
34. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à la Base (1) avec un Boulon de M10 x 45mm (86), deux Demi Pare-Câbles (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

35. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) sur une Poulie de 90mm (48). Attachez la Poulie au Double Support en « U » (61) avec un Boulon de M10 x 45mm (86), deux Demi Pare-Câbles (55), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77).

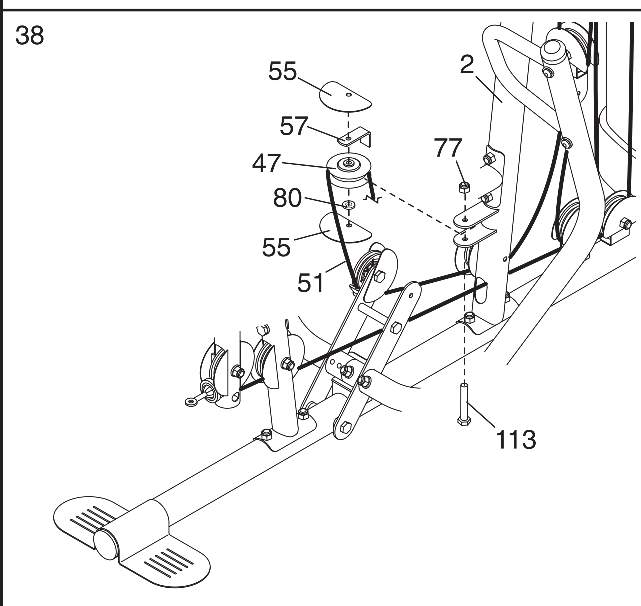
36. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) par-dessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie au Montant (2) avec un Boulon de M10 x 120mm (115), deux Demi Pare-Câbles (55), une Rondelle de M10 (80), et un Arrêt de Câble (56).



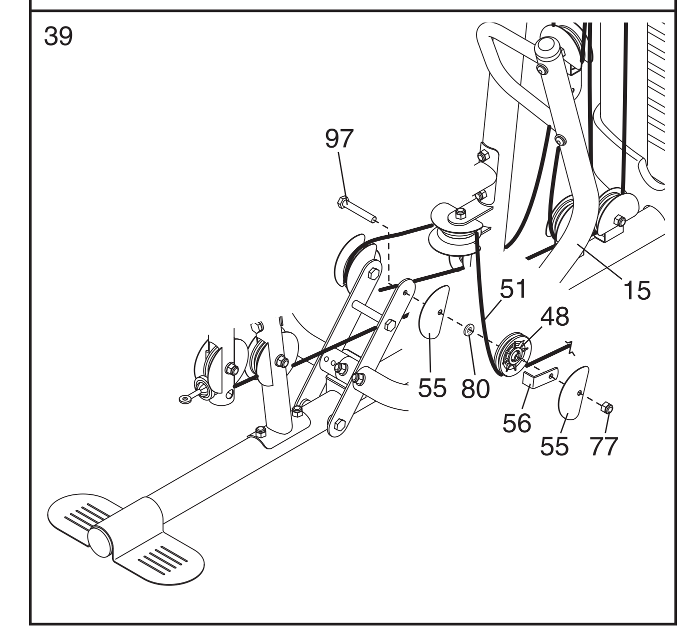
37. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) pardessous une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie à l'Exerciseur pour Bras Droit (16) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Pare-Câbles (55), un Arrêt de Câble (56), une Rondelle de M10 (80), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Pares-Câbles sont orientés comme indiqué.**



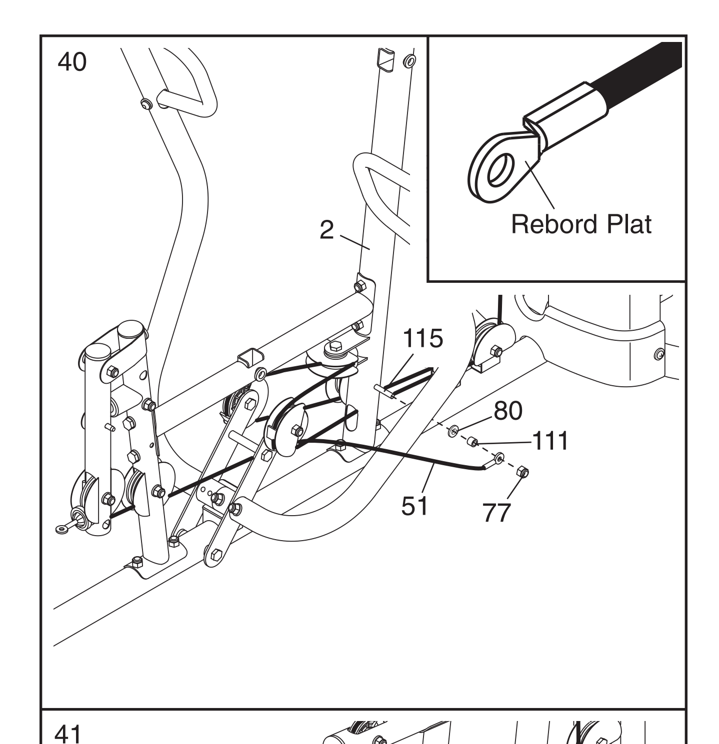
38. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) autour d'une Poulie en « V » (47). Fixez la Poulie au Montant (2) avec un Boulon de M10 x 70mm (113), deux Demi Pare-Câbles (55), une Rondelle de M10 (80), un Grand Arrêt de Câble (57), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Pares-Câbles sont orientés comme indiqué.**



39. Passez le Câble du Levier pour Jambes (51) autour une Poulie de 90mm (48). Fixez la Poulie a l'Exerciseur pour Bras Gauche (15) avec un Boulon de M10 x 50mm (97), deux Demi Pare-Câbles (55), une Rondelle de M10 (80), et un Arrêt de Câble (56). **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble et les Demis Pares-Câbles sont orientés comme indiqué.**



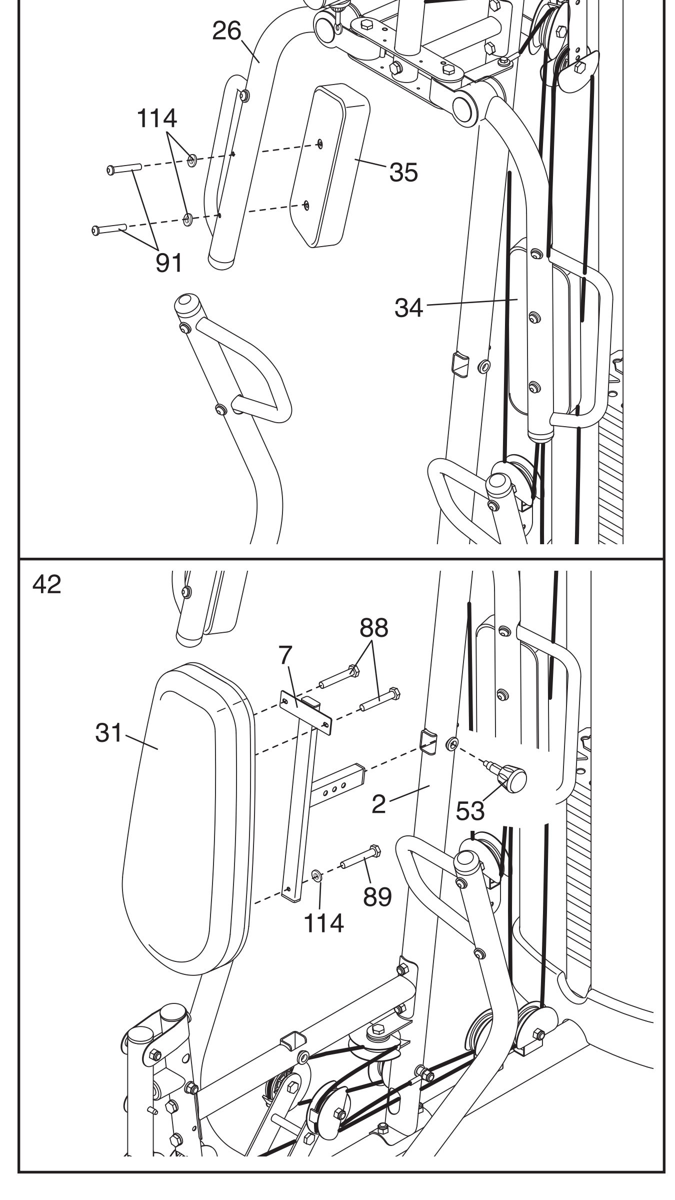
40. Assemblez le Câble du Levier pour Jambes (51) au Montant (2) avec le Boulon de M10 x 120mm (115), une Rondelle de M10 (80), un Bague d’Espacement de 7mm (111), et un Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77). **Assurez-vous que le rebord plat du Câble est contre la Bague d’Espacement.**

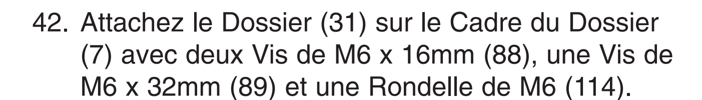


L’Assemblage du Siège

41. Fixez le Coussin de Papillon Droit (35) au Bras de Papillon Droit (26) à l’aide de deux Vis en Bouton de M6 x 60mm (91) et de deux Rondelles de M6 (114).

    Répétez cette étape pour le Coussin du Contracteur Pectoral Gauche (34).





42. Attachez le Dossier (31) sur le Cadre du Dossier (7) avec deux Vis de M6 x 16mm (88), une Vis de M6 x 32mm (89) et une Rondelle de M6 (114).

    Insérez le Cadre du Dossier (7) dans le Montant (2) puis serrez le Bouton de Réglage du Dossier (53) dans le Montant. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un des trous du Cadre du Dossier.**

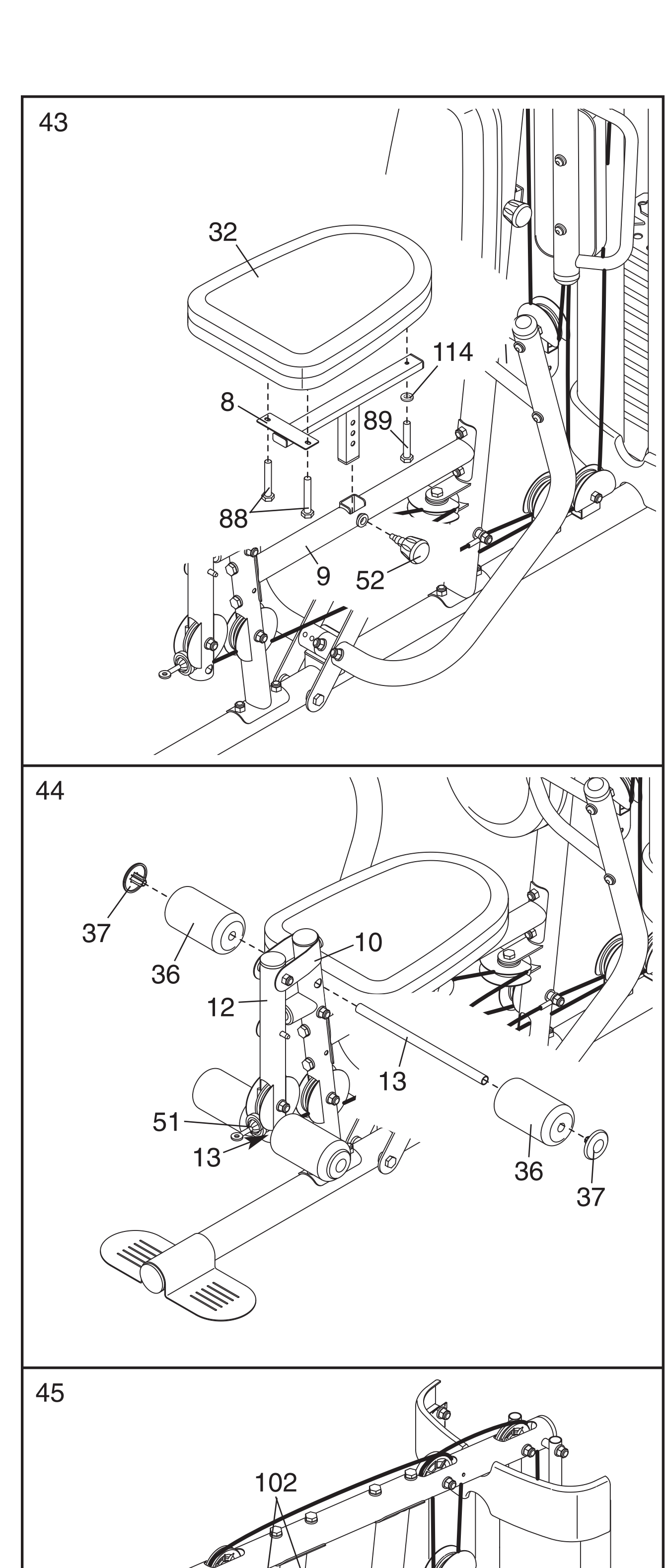
43. Attachez le Siège (32) au Cadre du Siège (8) avec deux Vis de M6 x 16mm (88), une Vis de M6 x 32mm (89) et une Rondelle de M6 (114).

Insérez le Cadre du Siège (8) dans le Cadre (9). Serrez le Bouton de Réglage du Siège (52) dans le Cadre et le Cadre du Siège. **Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un des trous du Cadre du Siège.**

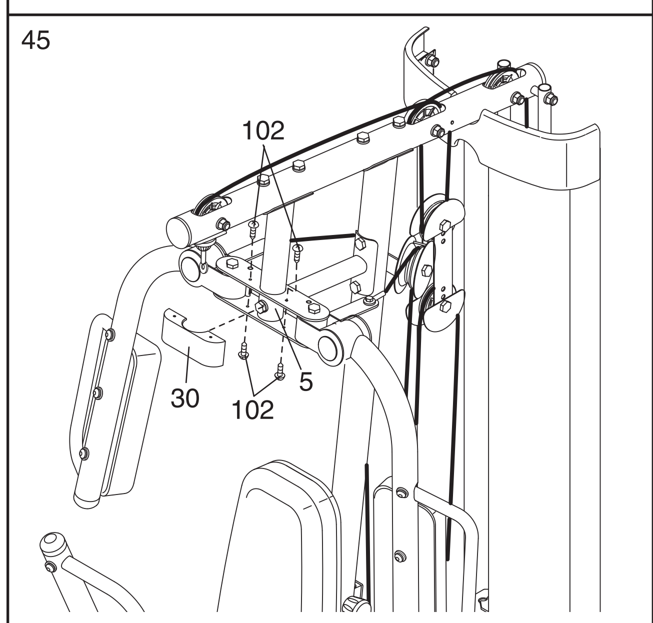
44. Insérez un Tube du Coussin (13) dans le trou indiqué de la Jambe Avant (10). Glissez un Coussin en Mousse (36) dans chaque extrémité du Tube de Coussin.

Insérez un Embout de Coussin (37) dans chaque Coussin en Mousse (36).

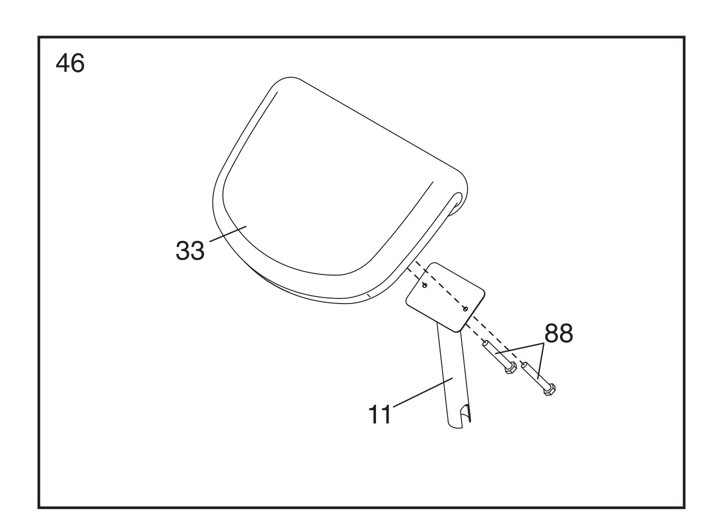
Répétez cette étape pour l'autre Tube du Coussin (13) et le Levier pour Jambes (12). Remarque : Soulevez le Câble du Levier pour Jambes (51) lorsque vous insérez un Tube du Coussin à l'intérieur du trou situé au bas du Levier de Jambe.



45. Fixez le Couvercle de Papillon (30) au Cadre de Papillon (5) à l'aide de quatre Vis Auto-Taraudeuses de M4 x 12mm (102).



46. Attachez le Coussin de Flexion (33) au Montant de Flexion (11) avec deux Vis de M6 x 16mm (88).



47. Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées. L'utilisation des pièces restantes sera expliquée dans la section RÉGLAGES qui commence à la page suivante.

    Avant d'utiliser l'appareil de musculation, tirez sur les extrémités des câbles à quelques reprises pour vous assurer qu'ils se déplacent librement autour des poulies. Si ce n'est pas le cas, localisez et corrigez le problème avant d'utiliser l'appareil. **IMPORTANT : si les câbles ne sont pas installés aux bons endroits, ils pourraient être endommagés lorsque des poids lourds seront utilisés. Référez-vous aux DIAGRAMME DES CÂBLES a la page 28 de ce manuel pour voir la position correcte des câbles. Si les câbles ne sont pas suffisamment tendus, serrez-les. Référez-vous à la section ENTRETIEN à la page 29.**

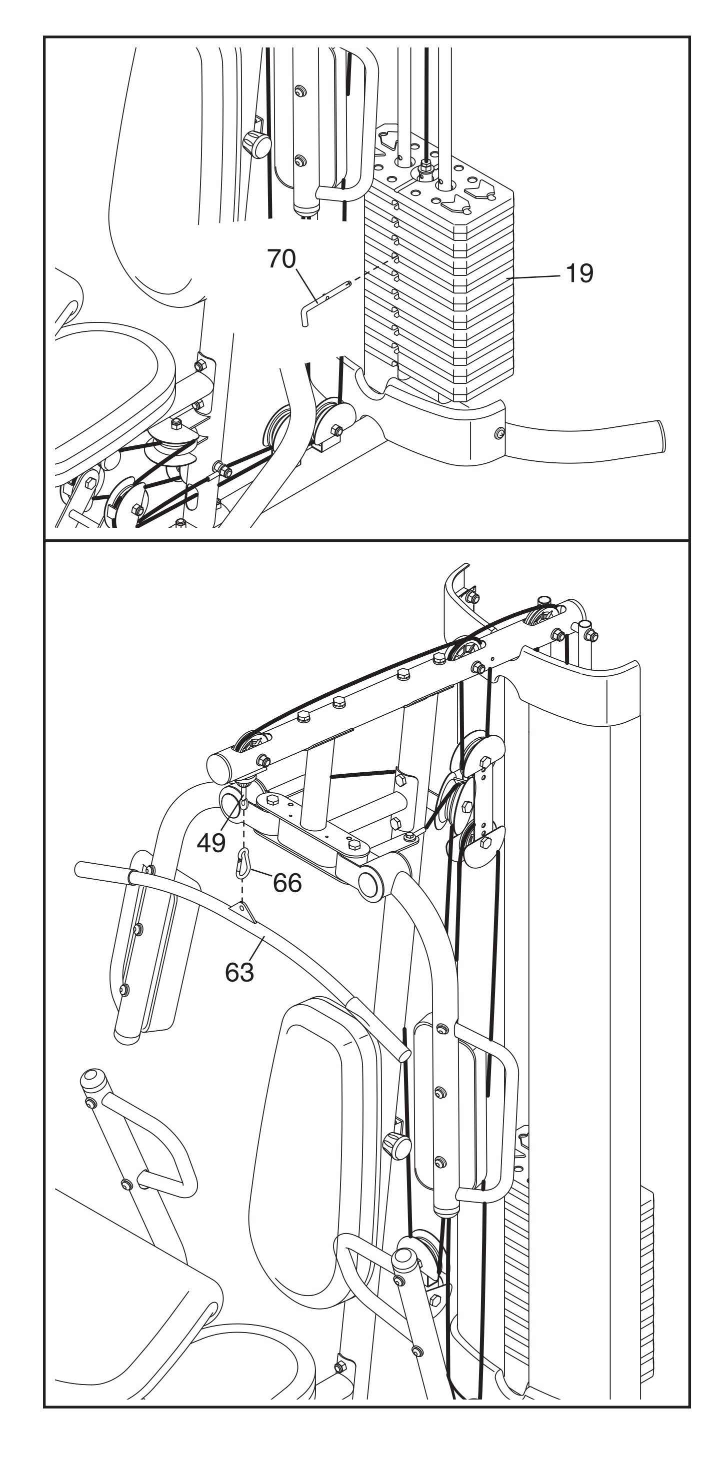
RÉGLAGES

Les étapes ci-dessous expliquent comment ajuster l'appareil de musculation. Référez-vous à l'affiche d'entraînement inclus pour observer la position correcte de chaque exercice.

Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

CHANGER LES POIDS

Pour modifier le réglage des poids de l'étagère de poids, insérez la Goupille de Poids (70) sous le Poids (19) souhaité. Assurez-vous d'insérer la Goupille de Poids jusqu'à ce que son extrémité courbée touche les Poids, et de tourner celle-ci vers le haut. **Remarque : l'appareil de musculation fonctionne mieux lorsque l'on utilise au moins deux Poids.**





ATTACHER LES ACCESSOIRES

Pour fixer la Barre Latérale (63) au Câble Latéral (49), fixez une Pince de Poids (66) au Câble Latéral et à la Barre Latérale. **Remarque : Pour certains exercices, il vous faudra fixer la Chaîne (non indiquée) à la Pince de Poids et utiliser une autre Pince de Poids pour fixer la Chaîne à la Barre Latérale.**

Fixez les autres accessoires à l'appareil de musculation de la même manière.

UTILISATION DU COUSSIN DE FLEXION

Pour utiliser le Coussin de Flexion (33), retirez l'Embout Mâle Rond de 50mm (39) et insérez le Montant de Flexion (11) dans la Jambe Avant (10). Serrez le Bouton de Réglage de Flexion (58) dans la Jambe Avant. Assurez-vous que le Bouton de Réglage passe à travers un trou du Montant de Flexion.

Lors d'exercices ne nécessitant pas le Coussin de Flexion (33), enlevez celui-ci et réintroduisez l'Embout Mâle Rond de 50mm (39) à l'intérieur de la Jambe Avant (10). **Remarque : vous devez enlever le Coussin de Flexion pour utiliser les exerciseurs pour bras.**

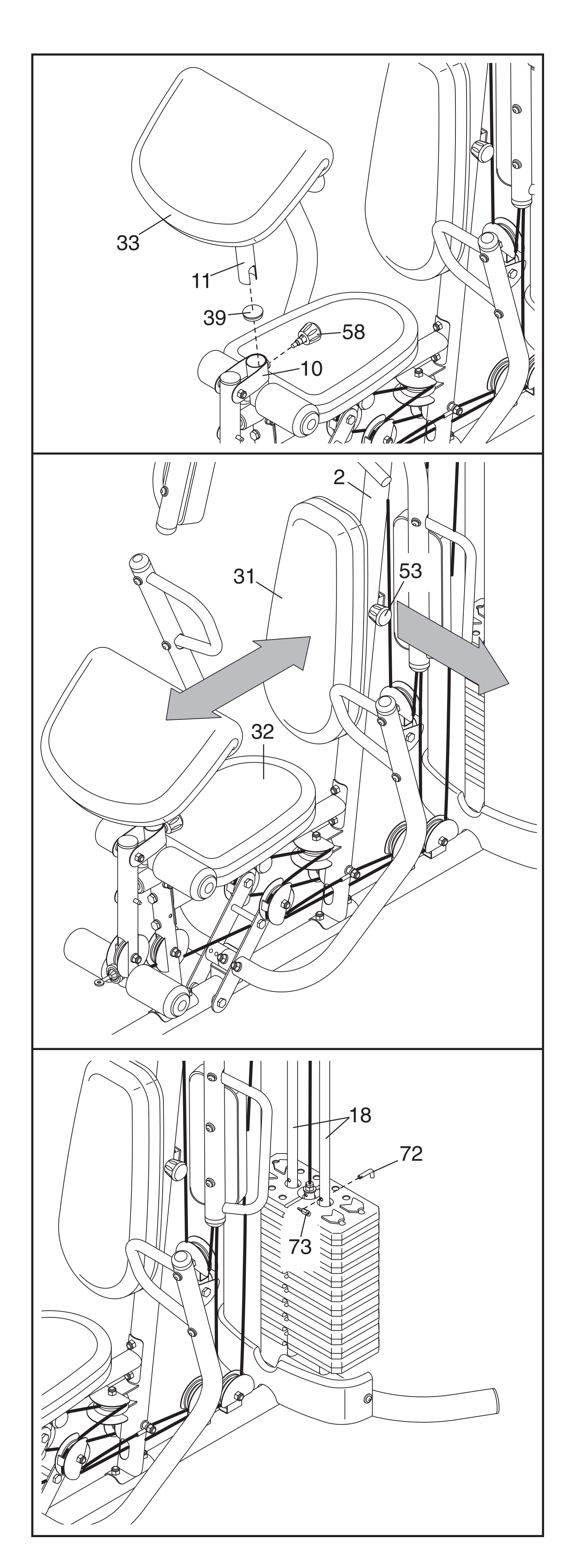
COMMENT AJUSTER LE DOSSIER

Le Dossier (31) peut être réglé pour obtenir la position correcte pour chaque exercice. Pour régler le Dossier, desserrez sans l'enlever le Bouton de Réglage du Dossier (53) puis retirez-le. Déplacez le Dossier vers l'intérieur ou vers l'extérieur du Montant (2). Insérez le Bouton de Réglage dans le Montant et à travers le Cadre du Dossier (non indiqué). Serrez le Bouton de Réglage.

Le Siège (32) peut être réglé de la même manière.

VERROUILLER UNE PILE DE POIDS

Pour verrouiller la pile de poids, enfoncez la Goupille de Verrouillage (72) à travers un des trous dans les Guides de Poids (18) et sécurisez la Goupille de Verrouillage avec le Verrou (73).



POUR VERROUILLER LE LEVIER

Pour verrouiller ou déverrouiller le Levier pour Jambes (12), enlevez la Goupille de la Plaque de Verrouillage (95) de la Plaque de Verrouillage (14). Déplacez la Plaque de Verrouillage vers l'une des positions indiquées sur la Jambe Avant (10), ou dans le trou indiqué dans le Levier pour Jambes. Réinsérez la Goupille de Verrouillage à travers la Plaque de Verrouillage.

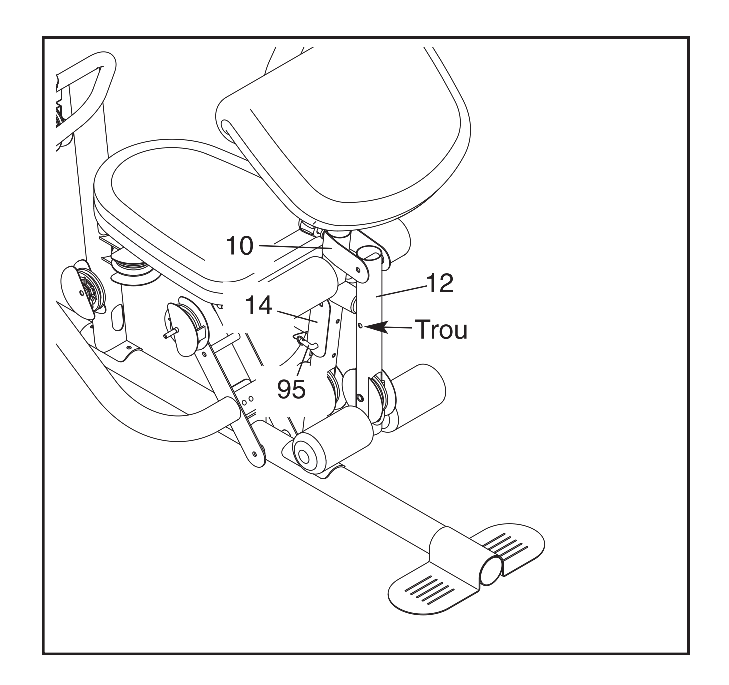


TABLEAU DE RÉSISTANCES DES POIDS

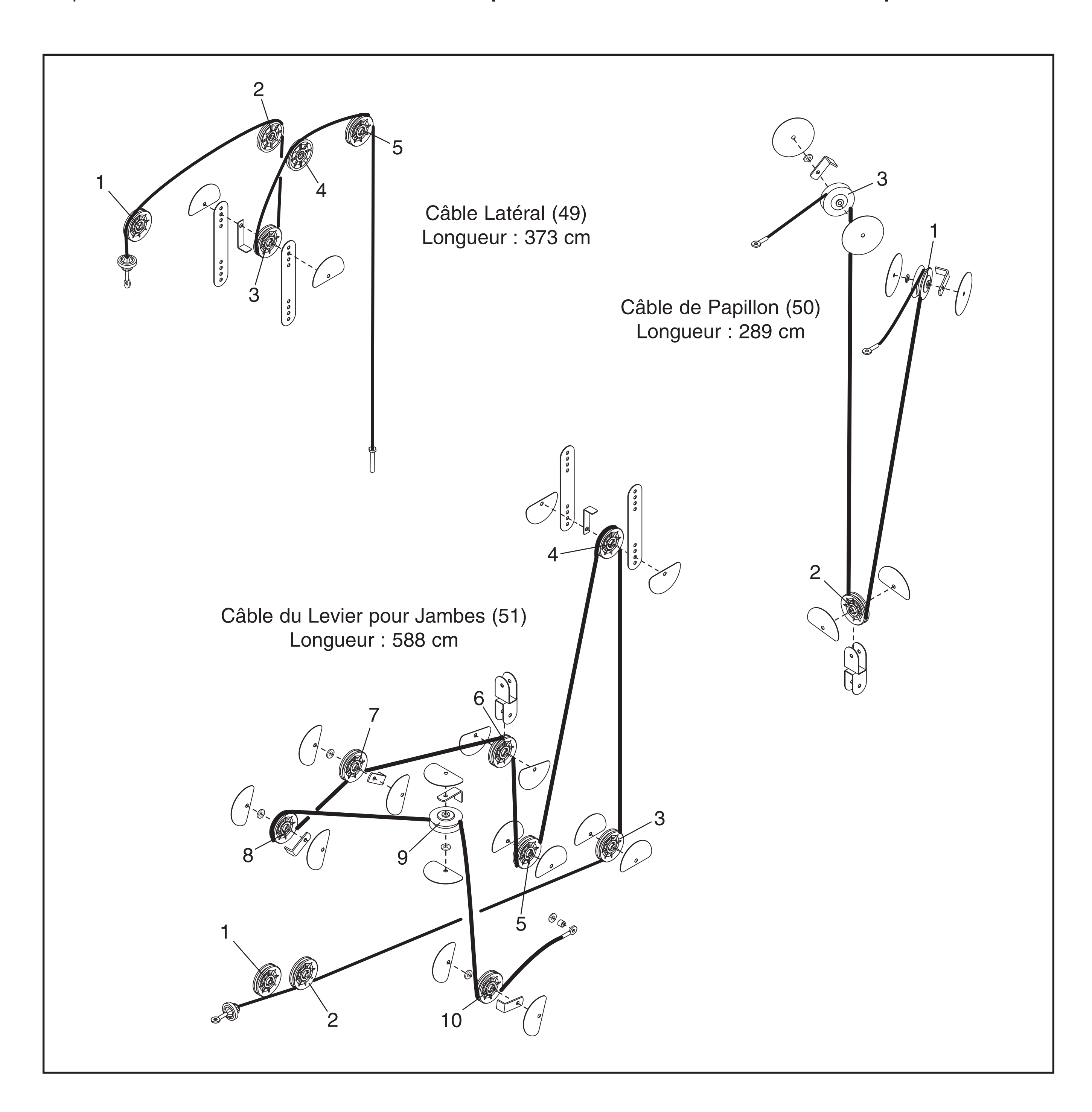
Le tableau ci dessous indique la résistance approximative de chaque station de poids. La résistance listée pour les bras papillon est la résistance pour chacun des bras. **Remarque : la résistance actuelle à chaque station de poids peut varier selon les différences d'une plaque de poids à l'autre.**

POIDS	POULIE SUPÉRIEUR livres	BRAS DE PAPILLON livres	EXERCISEUR POUR BRAS livres	LEVIER POUR JAMBES livres	POULIE INFÉRIEUR livres
1	26	17	46	27	25
2	38	24	63	42	39
3	51	32	76	54	52
4	62	41	90	69	67
5	76	48	104	87	80
6	94	55	121	103	92
7	124	64	138	116	111
8	133	71	153	127	121
9	165	79	172	135	140
10	178	90	195	167	168

Remarque : 1 livre équivaut à 0,454 kilogrammes.

DIAGRAMME DES CÂBLES

Le diagramme du câble indique l'emplacement correct des câbles (49, 50, 51). Utilisez le diagramme pour vous assurer que le câble et les arrêts de câble ont été assemblés correctement. Si le câble n'est pas bien placé, l'appareil de musculation ne fonctionnera pas correctement et peut être endommagé. Les chiffres indiquent les emplacements corrects du câble. **Assurez-vous que les arrêts du câble ne touchent ni ne plient le câbles.**



ENTRETIEN

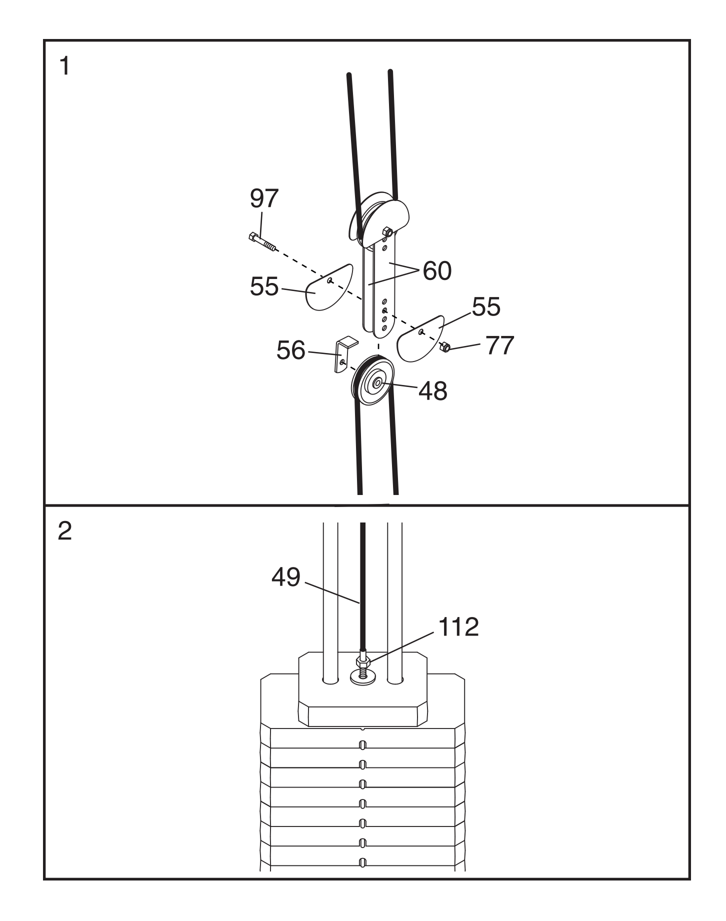
Assurez-vous que toutes les pièces sont correctement serrées à chaque fois que vous utilisez l'appareil de musculation. Remplacez immédiatement les pièces usées. L'appareil de musculation peut être nettoyé avec un chiffon humide et un détergent doux, non-abrasif. N'utilisez pas de dissolvants.

TENDRE LES CÂBLES

Les câbles sont tressés, le type de câble utilisé sur l'appareil de musculation, peuvent se détendre sensiblement lors de la première utilisation. S'il y a du jeu dans les câbles avant que la résistance ne se fasse sentir, les câbles devraient être retendus. Pour serrer les câbles, enfoncez tout d'abord la goupille de poids au centre de la pile de poids. Vous pouvez ajuster le jeu dans les câbles de plusieurs manières :

Voir le schéma 1. Retirez l'Écrou de Verrouillage en Nylon de M10 (77) et le Boulon de M10 x 50mm (97) de l'Arrêt de Câble (56), la Poulie de 90mm (48), deux Demi Protections (55), et les deux Plaques de la Poulie (60). Rattachez la Poulie, l'Arrêt de Câble, et les Protections à l'autre trou le plus prés des Plaques de la Poulie. **Assurez-vous que l'Arrêt de Câble est en bonne position, que les Pare-Câble sont orientés tel que montré, et que le Câble et la Poulie coulisse avec aisance.**

Voir le schéma 2. Desserrez l'Écrou de M12 (112) sur le Câble Latéral (49). Serrez le Câble dans le Tube de Poids (non-illustrée) jusqu'à ce que le jeu dans le câble disparaisse. Resserrez l'Écrou de M12 contre la Rondelle de M12 (98).



Ne tendez pas les câbles de manière extrême; le poids supérieur sera surélevé de la pile des poids. Si un câble a tendance à glisser des poulies, il est possible qu'il est entortillé sur lui-même. Retirez le câble et réinstallez-le. Si les câbles ont besoin d'être remplacés, voir Pour COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE au dos du manuel.

CONSEILS POUR L'EXERCICE

LES QUATRE TYPES D'ENTRAÎNEMENT

Développement des Muscles

Pour augmenter la taille et la force de vos muscles, poussez-les près de leur capacité maximale. Vos muscles s'adapteront continuellement et augmenteront alors que vous augmentez progressivement l'intensité de vos exercices. Vous pouvez régler le niveau d'intensité d'un exercice en particulier de deux manières :

- en changeant le nombre de poids utilisé
- en changeant le nombre de répétitions ou de séries effectuées. (Une "répétition" est le cycle complet d'un exercice. Une "série" est une quantité de répétitions effectuées l'une après l'autre.)

Le nombre correct de poids pour chaque exercice dépends de la personne qui s'entraîne. Vous êtes le juge de vos capacités et de vos limites. Choisissez le nombre de poids qui semble vous convenir le mieux. Commencez avec 3 séries de 8 répétitions pour chaque exercice que vous éffectuez. Reposez-vous pendant 3 minutes après chaque série. Quand vous pouvez effectuer 3 séries de 12 répétitions sans difficulté, augmentez le nombre de poids.

Tonifier

Pour tonifier vos muscles, vous devez "pousser" vos muscles à un niveau modéré de leur capacité. Choisissez un nombre de poids modéré et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Effectuez autant de répétitions que possible sans gêne (15 à 20 répétitions). Reposez-vous pendant 1 minute après chaque série. Travaillez vos muscles en effectuant plusieurs séries l'une après l'autre plutôt que d'utiliser un grands nombre de poids.

Perdre du Poids

Pour perdre du poids, utilisez un petit nombre de poids et augmentez le nombre de répétitions dans chaque série. Entraînez-vous pendant 20 à 30 minutes, en ne vous reposant pas plus de 30 secondes entre chaque série.

Entraînement Diversifié

Pour un entraînement complet et balancé, beaucoup de gens trouvent qu'un entraînement diversifié est la meilleure solution. Nous vous recommandons :

- Réserver les lundis, mercredis et vendredis pour des exercices de soulèvement de poids.
- Les mardis et jeudis, Planifiez 20 à 30 minutes d'exercices aérobics, comme courir sur un tapis roulant ou utiliser un appareil elliptique ou un vélo d'exercice, les mardis et jeudis.
- Reposez-vous au moins un jour par semaine en ne faisant ni des exercices de soulèvement de poids, ni des exercices aérobics pour laisser votre corps se régénérer.

En alliant des exercices de soulèvement de poids et des exercices aérobics, vous pouvez redessiner et fortifier votre corps, tout en développant un coeur et des poumons plus forts.

PERSONNALISER UN PROGRAMME D'EXERCICES

Nous n'avons pas spécifié une durée exacte pour chaque exercice, ou un nombre spécifique de répétitions ou de séries pour chaque exercice. Il est très important d'de trop s'entraîner durant les premiers mois de votre programme d'exercices, et de progresser à votre propre rythme. Si vous ressentez des douleurs ou des étourdissements du-rant votre entraînement, arrêtez-vous immédiatement et commencez à vous reposez. Cherchez ce qui ne va pas avant de continuer votre programme. Rappelez-vous qu'un repos suffisant et un régime équilibré sont aussi importants.

ÉCHAUFFEMENT

Commencez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'étirements et avec des exercices d'échauffement légers. L'prépare le corps pour l'exercice en augmentant la circulation sanguine, en apportant plus d'oxygène aux muscles et en augmentant la température du corps.

EXERCICE

Chaque exercice devrait inclure 6 à 10 différents exercices. Choisissez des exercices pour chaque groupe majeur de muscle, en accentuant les parties que vous voulez travailler le plus. Pour un programme équilibré, variez les exercices d'un entraînement à l'autre.

Planifier vos entraînements durant un moment de la journée ou votre niveau d'est le plus haut. Chaque entraînement devrait être suivis par au moins une journée de repos. Quand vous trouvez l'emploi du temps qui vous convient le mieux, gardez-le.

POSITION DES EXERCICES

Le maintien d'une position correcte est une partie essentielle pour un programme d'exercices efficace. Une position correcte signifie effectuer un exercice d'un bout à l'autre, et de n'utiliser que les parties appropriées du corps. S'entraîner d'une manière incontrôlée vous rendra extrêmement fatigué(e). Sur le guide de l'exercice inclus avec ce manuel vous trouverez des photographies démontrant la position correcte pour plusieurs exercices, et une liste des muscles concernés. Référez-vous à l'affiche des muscles à la page suivante pour trouver les noms des muscles.

Les répétitions dans chaque série devraient être effectuées doucement et souplement. La phase d'effort devrait durer la moitié du temps de la phase de retour à la normale. Il est très important de respirer correctement. Soufflez durant la phase d'effort de chaque répétition et aspirez durant la phase de retour à la normale; ne retenez jamais votre souffle.

Reposez-vous pour un petit moment après chaque série. Les périodes idéales de repos sont :

- Reposez-vous pendant trois minutes après chaque série pour un entraînement pour le développement de muscles.
- Reposez-vous pendant une minute après chaque série pour un entraînement de tonification et d'affermissement (tonus).
- Reposez-vous pendant 30 secondes après chaque série pour un entraînement d'amaigrissement.

Planifiez à passer les deux premières semaines à vous familiariser avec l'et à apprendre la position correcte pour chaque exercice.

RETOUR À LA NORMAL

Concluez chaque entraînement avec 5 à 10 minutes d'Effectuez des étirements pour les jambes aussi bien que pour les bras. Bougez lentement quand vous vous étirez-ne faites pas de rebondissements. Effectuez chaque assouplissement graduellement et tirez vos muscles sans vous faire mal. S'après chaque entraînement est très utile pour augmenter la flexibilité.

RESTER MOTIVÉ(E)

Pour vous motiver, gardez un journal pour chaque entraónement. Les graphiques aux page 32 de ce manuel peuvent Ítre photocopiès et utilisès pour ètablir et enregistrer vos entraónements. Ecrivez la date, les exercices effectuès, la rèsistance sèlectionnèe, et le nombre de rèpètitions et de sèries effectuèes. Ecrivez votre poids et vos mensurations á la fin de chaque mois. Rappelez-vous que la clè d'un programme d'exercices repose avant tout sur la règularitè.

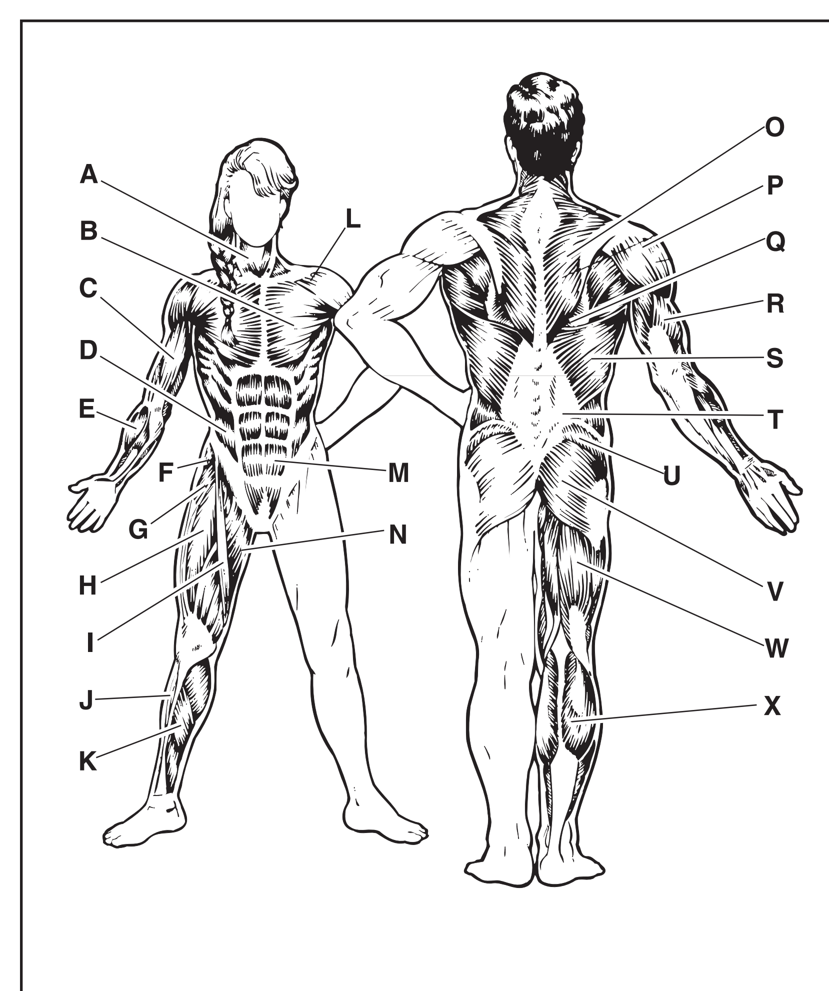


TABLEAU DES MUSCLES

A. Sterno-mastoïdien (cou)
B. Grand Pectoral (poitrine)
C. Biceps (intérieur du bras)
D. Obliques (taille)
E. Brachio-radiaux (avant-bras)
F. Fléchisseurs de la Hanche (haut de la cuisse)
G. Abducteur (extérieur de la cuisse)
H. Quadriceps (avant de la cuisse)
I. Couturier (avant de la cuisse)
J. Jambier Antérieur (avant du mollet)
K. Soleaire (avant du mollet)
L. Deltoïde Antérieur (épaule)
M. Grand Droit de l'Abdomen (estomac)
N. Adducteur (intérieur de la cuisse)
O. Trapèze (haut du dos)
P. Rhomboide (haut du dos)
Q. Deltoïde Postérieur (épaule)
R. Triceps (arrière du bras)
S. Grand Dorsal (milieu du dos)
T. Muscles de Soutien de la Colonne vertébrale (bas du dos)
U. Moyen Fessier (hanche)
V. Grand Fessier (fessier)
W. Tendon du Jarret (arrière de la jambe)
X. Gastrocnémiens (mollet)

LUNDI
Date : / /

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

MARDI
Date : / /

EXERCICE AÉROBIQUE

MERCREDI
Date : / /

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

JEUDI
Date : / /

EXERCICE AÉROBIQUE

VENDREDI
Date : / /

EXERCICE	POIDS	SÉRIES	RÉPÉT.

Faites des photocopies de cette page pour planifier et enregistrer vos entraînements.

LISTE DES PIÈCES—Nº. du Modèle 30963.0

R0607A

Nº.	Qté.	Description
1	1	Base
2	1	Montant
3	1	Stabilisateur
4	1	Cadre Supérieur
5	1	Cadre de Papillon
6	1	Entretoise du Cadre de Papillon
7	1	Cadre du Dossier
8	1	Cadre du Siège
9	1	Cadre
10	1	Jambe Avant
11	1	Montant de Flexion
12	1	Levier pour Jambes
13	2	Tube du Coussin
14	1	Plaque de Verrouillage
15	1	Exerciseur pour Bras Gauche
16	1	Exerciseur pour Bras Droit
17	2	Poignée de l’Exerciseur pour Bras
18	2	Guide de Poids
19	10	Poids
20	1	Tube de Poids
21	1	Hauban Gauche
22	1	Hauban Droit
23	2	Couvercle du Hauban
24	2	Poulie Étroite
25	1	Bras de Papillon Gauche
26	1	Bras de Papillon Droit
27	2	Poignée de Papillon
28	1	Support de Papillon Gauche
29	1	Support de Papillon Droit
30	1	Couvercle de Papillon
31	1	Dossier
32	1	Siège
33	1	Coussin de Flexion
34	1	Coussin de Papillon Gauche
35	1	Coussin de Papillon Droit
36	4	Coussin en Mousse
37	4	Embout de Coussin
38	5	Embout Mâle Rond de 63,5mm
39	3	Embout Mâle Rond de 50mm
40	2	Embout de l’Exerciseur pour Bras
41	4	Embout Mâle de 40mm x 20mm
42	2	Embout Mâle de 40mmx 25mm
43	2	Embout du Bras de Papillon
44	2	Embout du Boulon
45	4	Bague du Bras de Papillon
46	4	Bague du Support de Papillon
47	3	Poulie en « V »
48	13	Poulie de 90mm
49	1	Câble Latéral
50	1	Câble de Papillon
51	1	Câble du Levier pour Jambes
52	1	Bouton de Réglage du Siège
53	1	Bouton de Réglage du Dossier
54	4	Pare-Câble
55	20	Demi Pare-Câble
56	5	Arrêt de Câble
57	3	Grand Arrêt de Câble
58	1	Bouton de Réglage de Flexion
59	2	Bague d’Espacement de 89,5mm
60	2	Plaque de la Poulie
61	1	Double Support en « U »
62	1	Sangle pour Chevilles
63	1	Barre Latérale
64	2	Poignée en Plastique
65	1	Poignée
66	2	Pince de Poids
67	6	Bague d’Espacement de 19mm
68	4	Bague de 25mm
69	1	Bague d’Espacement de 56,5mm
70	1	Goupille de Poids
71	2	Amortisseur de Poids
72	1	Goupille de Verrouillage
73	1	Verrou
74	8	Bague de 16mm
75	1	Amortisseur du Levier pour Jambe
76	1	Embout du Tube de Poids
77	33	Écrou de Verrouillage en Nylon de M10
78	18	Écrou de Verrouillage en Nylon de M8
79	2	Boulon de M10 x 60mm
80	35	Rondelle de M10
81	2	Boulon de M10 x 85mm
82	2	Boulon de M10 x 75mm
83	5	Boulon de Carrosserie de M8 x 75mm
84	5	Boulon de M10 x 80mm
85	4	Boulon de M10 x 65mm
86	4	Boulon de M10 x 45mm
87	1	Boulon à Épaulement de M8 x 69mm
88	6	Vis de M6 x 16mm
89	2	Vis de M6 x 32mm
90	2	Boulon à Épaulement de M8 x 22mm
91	4	Vis en Bouton de M6 x 60mm
92	2	Vis en Bouton de M10 x 82mm
93	2	Boulon de M10 x 110mm
94	4	Boulon de M6 x 28mm
95	1	Goupille de la Plaque de Verrouillage
96	4	Vis en Bouton de M10 x 20mm
97	4	Boulon de M10 x 50mm
98	1	Rondelle Grande de M12
99	8	Bague d’Espacement de 11mm
100	8	Boulon de M8 x 80mm
101	2	Boulon de M8 x 65mm
102	13	Vis Auto-Taradeuse de M4 x 12mm
103	11	Rondelle de M8
104	9	Rondelle de M4
105	2	Rondelle Grande de M10
106	6	Boulon en Bouton de M10 x 65mm
107	4	Écrou de Verrouillage en Nylon de M6
108	2	Bague d’espacement en Acier de 21mm
109	8	Bague d’espacement en Acier de 13mm
110	9	Vis Auto-Taradeuse de M4 x 16mm
111	1	Bague d’Espacement de 7mm
112	1	Écrou de M12
113	1	Boulon de M10 x 70mm
114	14	Rondelle de M6
115	1	Boulon de M10 x 120mm
116	1	Série de Boulons de M10 x 61mm
117	1	Chaîne
118	1	Vis en Bouton de M10 x 75mm
119	2	Embout Femelle Rond de 38mm
*	-	Manuel de l’Utilisateur
*	-	Guide d’Exercices
*	-	Clé Hexagonale
*	-	Graisse

Note : * Indique une pièce non-dessinée. Les caractéristiques peuvent être modifiées sans notifications. Pour commander des pièces de remplacement, référez-vous au dos du manuel.

SCHÉMA DÉTAILLÉ A—Nº. du Modèle 30963.0

R0607A

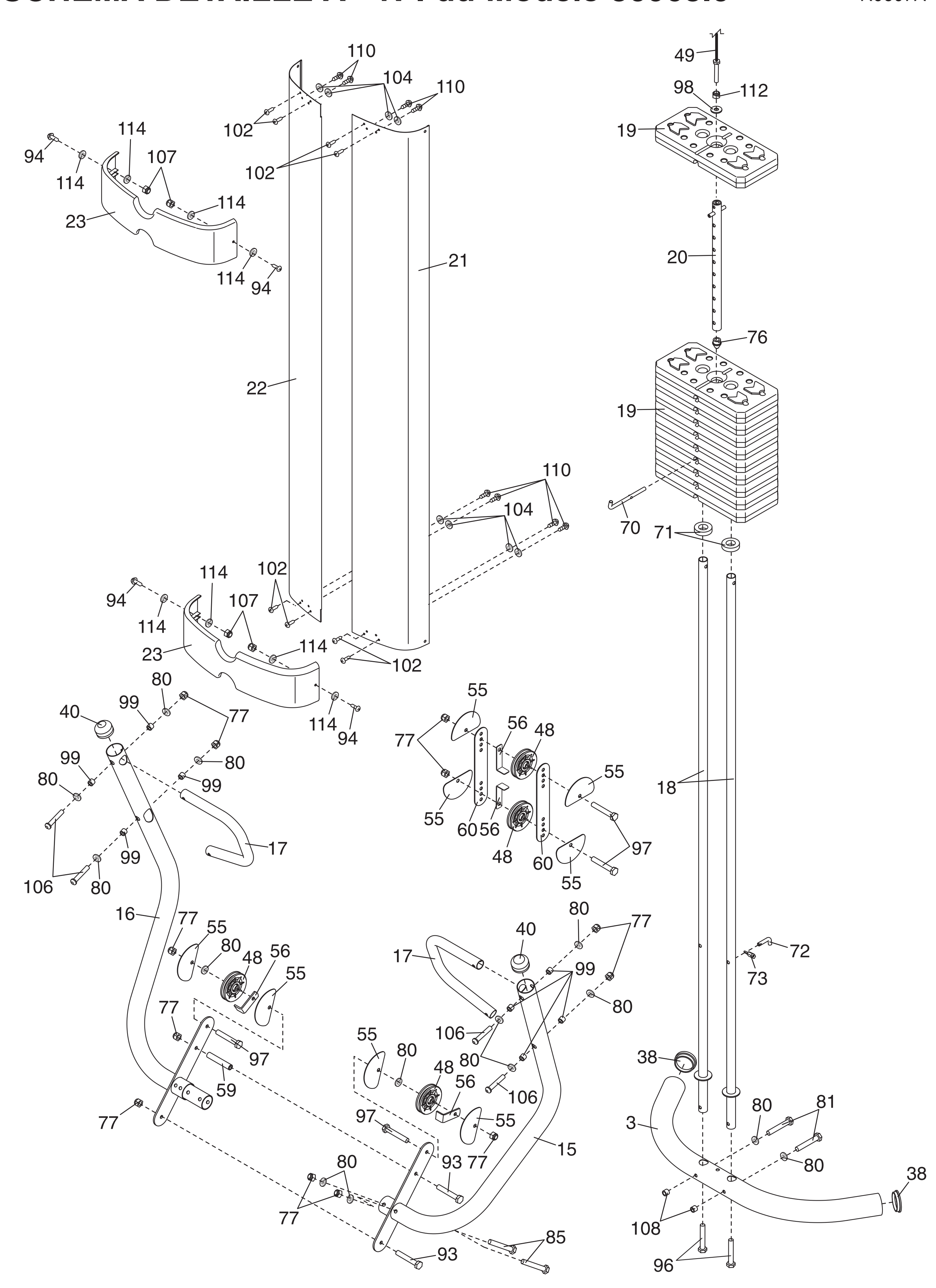
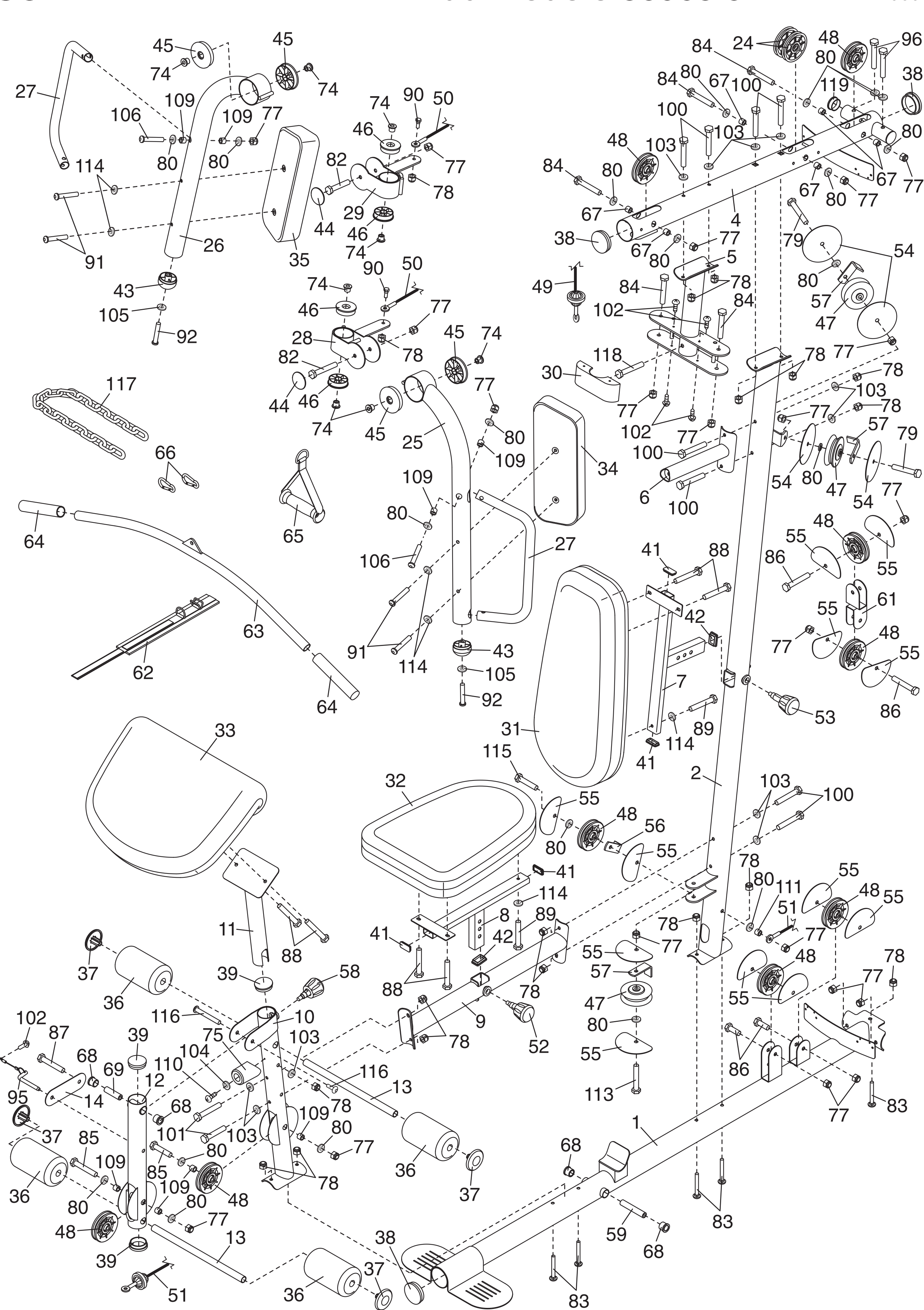


SCHÉMA DÉTAILLÉ B—Nº. du Modèle 30963.0

R0607A



POUR COMMANDER DES PIÈCES DE RECHANGE

Pour commander des pièces de rechange, voir la page de couverture de ce manuel. Merci de nous fournir les renseignements suivants :

- le numéro du modèle et le numéro de série du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le nom du produit (voir la page de couverture de ce manuel)
- le numéro et la description de la pièce/des pièces (voir la LISTE DES PIÈCES et au SCHÉMA DÉTAILLÉ présentés vers la fin de ce manuel)

GARANTIE LIMITÉE

ICON DU CANADA, INC. (ICON) garantit ce produit de tout défauts de la fabrication et du matériel, dans des conditions normales d'utilisation et de service. ICON garantit le cadre pendant cinq (5) ans à compter de la date d'achat. ICON garantit toutes les autres pièces pendant un (1) an. Cette garantie ne s'applique qu'au premier acquéreur. L'obligation d'ICON en vertu des clauses de cette garantie est limitée, à sa discrétion, le produit à travers un des centres de service autorisés. Toutes réparations dont des réclamations de garantie sont faites doivent être pré-autorisés par ICON. La présente garantie ne couvre pas le produit dans le cas de dommages subis durant le transport, de dommages causés suite à un emploi abusif ou inapproprié ou dans le cas de réparations non effectuées par un centre de service autorisé ICON, les produit utilisés à des fins commerciales ou de location ou les produits qui servent de démonstrateurs. Aucune autre garantie que celle qui est expressément expliquée précédemment ne sera autorisée par ICON.

ICON ne pourra être tenu responsable d'aucun dommage indirect, spécial ou accessoire résultant ou ayant trait à l'utilisation ou au fonctionnement du produit, aux pertes d'argent, de biens, de revenus ou de profits, aux pertes de jouissance, aux frais de déménagement, d'installation ou à tous dommages accessoires de quelque nature qu'ils soient. Dans certaines provinces, il est interdit d'exclure ou de restreindre la responsabilité pour les dommages indirects ou accessoires de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas. La présente garantie remplace toutes les garanties dont notamment les garanties implicites de valeur marchande ou d'aptitude à un usage et est limitée dans sa durée et sa portée par les clauses spécifiques contenues dans la présente garantie. Certaines provinces n'autorisent pas la restriction de la durée d'une garantie de sorte que la restriction qui précède pourrait ne pas s'appliquer dans certains cas. Il est donc possible que la limitation ci-dessus ne s'applique pas dans votre cas.

Cette garantie vous confère des droits légaux spécifiques. Vous pouvez avoir d'autres droits qui peuvent varier d'une province à l'autre.

ICON du Canada, Inc., 900 de l'Industrie, St-Jérôme, QC, J7Y 4B

Nº. de Pièce 255400 R0607A